

## Συμβουλές για τη βρεφική ανάπτυξη

Γέννηση  
έως 3  
μήνες

- Βοηθήστε την κινητική ανάπτυξη του μωρού σας τοποθετώντας το καθημερινά στην μπρούμυτα θέση
- Δώστε στο μωρό άφθονο χρόνο για αγκαλιές και μασάζ στο σώμα
- Ενισχύστε τις αντιδράσεις του μωρού στα ερεθίσματα παρουσιάζοντας του αντικείμενα με έντονα χρώματα και πρόσωπα
- Μιλήστε στο μωρό κάθε μέρα για να του δείξετε ότι η γλώσσα χρησιμοποιείται για επικοινωνία

4-6  
μήνες

- Ενθαρρύνετε το μωρό να ασκείται στην μπρούμυτα θέση, στο γύρισμα και στην προσέγγιση αντικειμένων καθώς παίζει
- Προσφέρετε παιχνίδια που επιτρέπουν εξερεύνηση και παιχνίδι με τα δύο χέρια
- Μιλήστε στο μωρό για να ενθαρρύνετε την ανάπτυξη της ομιλίας, το μωρό σας πιθανόν να αρχίσει να μαμπαλιίζει
- Επικοινωνήστε με το μωρό, μιμηθείτε τους ήχους του και επαινέστε το όταν μιμείται τους δικούς σας ήχους

7-9  
μήνες

- Τοποθετήστε τα παιχνίδια μπροστά στο μωρό για να ενθαρρύνετε την κινητικότητα
- Παίξτε παιχνίδια αιτίας και αποτελέσματος όπως το "κρυφτούλι"
- Κατονομάστε και περιγράψτε αντικείμενα στο μωρό κατά τη διάρκεια των καθημερινών δραστηριοτήτων
- Εισάγετε "βρεφικές" και μαλάκες τροφές γύρω στους 8 μήνες

10-12  
μήνες

- Τοποθετήστε μαξιλάρια στο πάτωμα και ενθαρρύνετε το μωρό να μπουσουλήσει από πάνω και ανάμεσα τους
- Όταν το μωρό στέκεται στον καναπέ, τοποθετήστε ένα παιχνίδι σε μικρή απόσταση ώστε να ενθαρρύνετε τη βάρδιση χρησιμοποιώντας τα έπιπλα για στήριξη
- Χρησιμοποιήστε βιβλία με εικόνες για να ενισχύσετε την επικοινωνία και το δέσιμο σας
- Ενισχύστε την αμφίδρομη επικοινωνία απαντώντας στα γελάκια και μουρμουρητά του μωρού

13-15  
μήνες

- Δώστε στο μωρό να χρησιμοποιεί παιχνίδια έλξης και ώθησης για να μάθει να βαδίζει
- Ενθαρρύνετε το μωρό να στοιβάξει τουβλάκια και έπειτα να τα ρίχνει κάτω
- Καθιερώστε συνέπεια σε ρουτίνες όπως η ώρα του φαγητού και του ύπνου
- Τραγουδήστε, παίξτε του μουσική και διαβάστε στο παιδί σας τακτικά
- Κάνετε στο παιδί ερωτήσεις που θα βοηθήσουν την διαδικασία λήψης αποφάσεων



### Για τον οργανισμό Pathways.org

Από το 1985, η αποστολή του Pathways.org είναι να ενδυναμώνει τους γονείς και τους επαγγελματίες υγείας προσφέροντας ΔΩΡΕΑΝ εργαλεία και υλικά για να μεγιστοποιήσει την κινητική, αισθητηριακή και επικοινωνιακή ανάπτυξη του παιδιού. Η Ιατρική Στρογγυλή Τράπεζα του Pathways έχει καθοριστικό ρόλο στην επίτευξη αυτής της αποστολής, μέσω στρατηγικής και υποστηρικτικής κατεύθυνσης.

### Ιατρική Στρογγυλή Τράπεζα του Pathways

#### Συμπρόεδρος

Michael E. Msall, MD, FAAP, FAACPDM and John F. Sarwark, MD, FAAP, FAACPDM, FAAOS

#### Επιτροπή

Suzann K. Campbell, PT, PhD, FAPTA, FAACPDM  
Laura L. Deon, MD  
Deborah Gaebler-Spira, MD, FAAP, FAACPDM  
Karen R. Judy, MD, FAAP

Amy Becker Manion, PhD, RN, CPNP  
Michael N. Nelson, PhD  
Beth Osten, MS, OTR/L  
Ana-Marie Rojas, MD  
Theresa Sukal-Moulton, DPT, PhD

Richard Lieber, PhD  
Lori Walsh, MD  
Rosemary White-Traut, PhD, RN, FAAN  
Nina Aliprandi, MA, Parent  
Shirley Welsh Ryan



Ο οργανισμός Pathways.org παρέχει στους γονείς και τους επαγγελματίες υγείας ΔΩΡΕΑΝ εργαλεία και υλικά για τη μεγιστοποίηση της κινητικής, αισθητηριακής και επικοινωνιακής ανάπτυξης ενός παιδιού.



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



Αυτό το μήνυμα επικυρώθηκε από την Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής, τον Εθνικό Σύλλογο Παιδιατρικών Νοσηλευτών, το Αμερικανικό Κολλέγιο Οστεοπαθητικών Παιδιάτρων και το Παιδιατρικό Τμήμα του Αμερικανικού Συλλόγου Φυσικοθεραπείας.

Pathways.org είναι μη κερδοσκοπικός οργανισμός του άρθρου 501(c)(3)

Διασφαλίστε την καλύτερη.  
**Ανάπτυξη  
του μωρού  
σας**



**ΔΩΡΕΑΝ εργαλεία για την μεγιστοποίηση  
της παιδικής ανάπτυξης**

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

## Τι πρέπει να γνωρίζει κάθε γονέας

Το μοναδικό διάγραμμα του Pathways.org σας επιτρέπει να παρακολουθείτε την ανάπτυξη του παιδιού σας στους τομείς της κίνησης, της ομιλίας και του παιχνιδιού. Θυμηθείτε να εμπιστευέστε τα ένστικτά σας. Εσείς γνωρίζετε το παιδί σας καλύτερα. Εάν νιώθετε ότι το μωρό σας αναπτύσσεται με διαφορετικό ρυθμό, ζητήστε βοήθεια.

## Η έγκαιρη ανίχνευση είναι η καλύτερη πρόληψη!

Σημαντικές ιδέες για τους γονείς:

- Κρατήστε σημειωματάριο με τις ανησυχίες και τις παρατηρήσεις σας.
- Δείτε αυτό το διάγραμμα και σημειώστε τις ενδείξεις που βλέπετε στο δικό σας μωρό.\*\*
- Μοιραστείτε τις ανησυχίες σας, αυτό το διάγραμμα και το σημειωματάριο σας με τον παιδίατρο σας ή τον επαγγελματία υγείας.

\*\*Μπορείτε να σημειώνετε και στις δύο στήλες "Τυπική ανάπτυξη" και "Ενδείξεις που πρέπει να προσέξετε".



### Ελεύθερη αντιγραφή

ΝΑ ΜΗΝ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΑΛΛΑΓΕΣ. ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΟΥ PATHWAYS.ORG. Η άδεια παραπομπής οποιοσδήποτε 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

Ως  
**3**  
μηνών

Ως  
**6**  
μηνών

Ως  
**9**  
μηνών

Ως  
**12**  
μηνών

Ως  
**15**  
μηνών

## Τυπική ανάπτυξη ομιλίας\*

- Κάνει σωστά τη 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 του ήχου ή της φωνής

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

- Χρησιμοποιεί μεγαλύτερη ποικιλία συλλαβών και ήχων στο μπαμπάλισμα
- Κοιτάζει γνώριμα αντικείμενα και άτομα όταν αυτά κατονομάζονται
- Αρχίζει να τρώει πιο παχύρρευστες πολτοποιημένες και αλεσμένες σπιτικές τροφές

- Χρησιμοποιεί τις λέξεις "μαμά" και "μπαμπά" με νόημα
- Ανταποκρίνεται σε απλές εντολές, π.χ. "έλα εδώ"
- Αναπαράγει μία σειρά από ασυνάρτητες λέξεις για να επικοινωνήσει
- Αρχίζει να χρησιμοποιεί ποτήρι χωρίς στόμιο

- Χρησιμοποιεί 5 - 10 λέξεις
- Μιμείται απλές λέξεις και κινήσεις
- Κατανοεί 50 λέξεις

\* Ουμνησμένα ονόματα με μεγάλη ποικιλία του παιδιού προκειμένου να αποφευχθεί η επανάληψη.

## Τυπική ανάπτυξη παιχνιδιού\*

Ενώ βρίσκεται ανάσκελα...

- Παρακολουθεί 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 το σταθερό στο κέντρο με σκοπό να παρακολουθήσει πρόσωπα ή παιχνίδια

- Απλώνει το χέρι για να φτάσει ένα παιχνίδι ενώ είναι μπρούμυτα

Ενώ βρίσκεται ανάσκελα...

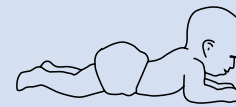
- Μεταφέρει ένα παιχνίδι από το ένα χέρι στο άλλο
- Απλώνει και τα δύο του χέρια για να παίξει με τα πόδια του

- Κρατάει το μπιμπερό και πίνει ενώ κάθεται σε ψηλή καρέκλα
- Εξερευνά και επεξεργάζεται ένα αντικείμενο χρησιμοποιώντας τα δύο χέρια και το στόμα του
- Γυρνάει ταυτόχρονα πολλές σελίδες ενός βιβλίου από χοντρό χαρτί
- Σε απλό παιχνίδι μιμείται άλλους

- Τρώει χρησιμοποιώντας τα δάχτυλα του
- Τοποθετεί αντικείμενα μέσα σε δοχείο με μεγάλο άνοιγμα
- Χρησιμοποιεί τον αντίχειρα μαζί με το δείκτη για να πιάσει μικροσκοπικά αντικείμενα

- Ενώνει δύο τουβλάκια ή δύο αλλά παρόμοια αντικείμενα μεταξύ τους
- Βοηθάει με το ντύσιμο/γδύσιμο
- Κρατάει ένα ποτήρι και πίνει από αυτό

## Τυπική ανάπτυξη κινητική\*



Ενώ βρίσκεται μπρούμυτα...

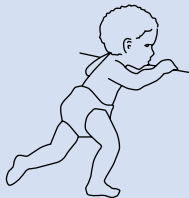
- Σπρώχνει προς τα πάνω με τα χέρια για να στηριχθεί
- Σηκώνει και κρατάει ψηλά το κεφάλι



- 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



- Μπορεί να κάθεται και να φτάνει παιχνίδια χωρίς να πέφτει
- Μπορεί να έρχεται σε καθιστή θέση από μπρούμυτα ή ανάσκελα
- Αρχίζει να κινείται με εναλλαγή κινήσεων των χεριών και των ποδιών, π.χ. έρπισμα, μπουσούλημα



- Υποστηρίζεται για να σταθεί και περπατάει κατά μήκος των επίπλων στηριζόμενο από αυτά
- Στέκεται μόνο του και κάνει ανεξάρτητα βήματα



- Βαδίζει ανεξάρτητα και σπάνια πέφτει
- Γονατίζει ή σκύβει για να πιάσει ένα παιχνίδι

## Ενδείξεις που πρέπει να παρακολουθείτε στην κινητική ανάπτυξη\*



- Δυσκολεύεται να σηκώσει το κεφάλι
- Δύσκαμπτα πόδια με περιορισμένη ή καθόλου κινητικότητα



- Σπρώχνει προς τα πίσω με το κεφάλι
- Σφίγγει τις παλάμες σε γροθιά και παρουσιάζει ανεπαρκή κίνηση στα χέρια



- Στρογγυλεμένη πλάτη
- Δεν μπορεί να σηκώσει το κεφάλι πάνω
- Ανεπαρκής έλεγχος της κεφαλής



- Δυσκολεύεται να φέρει τα χέρια μπροστά για να τα απλωσει
- Τεντώνεται προς τα πίσω και σφίγγει τα πόδια



- Συγκρατεί τα χέρια πίσω
- Δύσκαμπτα πόδια



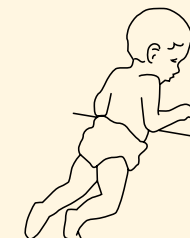
- Χρησιμοποιεί κυρίως το ένα του χέρι
- Στρογγυλεμένη πλάτη
- Ανεπαρκής χρήση των χεριών στην καθιστή θέση



- Δυσκολία στο μπουσούλημα
- Χρησιμοποιεί μόνο τη μία πλευρά του σώματος για να κινηθεί



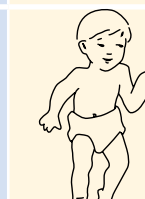
- Αδυνατεί να ισιώσει την πλάτη
- Δεν μπορεί να δεχθεί βάρος στα πόδια



- Δυσκολεύεται να σταθεί λόγω δυσκαμψίας και φόρτισης στις μύτες των ποδιών
- Χρησιμοποιεί μόνο τα χέρια για να σηκωθεί στην όρθια θέση



- Κάθεται με το βάρος του προς τη μία πλευρά
- Έντονα λογισμένα ή δύσκαμπτα τεντωμένα χέρια
- Είναι απαραίτητο να χρησιμοποιήσει το χέρι για να διατηρήσει την καθιστή θέση



- Αδυνατεί να κάνει βήματα μόνο του
- Ανεπαρκής ορθοστατική ισορροπία και συχνές πτώσεις
- Βαδίζει στις μύτες των ποδιών

Επισκεφτείτε τον ιστότοπο [www.Pathways.org](http://www.Pathways.org) για να βρείτε περισσότερα ΔΩΡΕΑΝ βοηθήματα για την παιδική ανάπτυξη