

# **ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΠΡΩΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ**

**Σαββίδου Αβρόρα. Παιδίατρος**

**Λεωφ. Στροβόλου 290. Λευκωσία. Τηλ 22325252. Κινητό 96371757**

Το θαύμα της ανθρώπινης ζωής το αντιλαμβάνεται κανείς με τη γέννηση, που συνιστά το κορυφαίο συμβάν στην πορεία για την ωρίμανση του νέου ανθρώπου. Το παιδί που γεννιέται βρίσκει σιγά-σιγά τη θέση του στον κόσμο. Η ανάπτυξή του ακολουθεί μικρά, αλλά και μεγάλα, καθορισμένα βήματα εξέλιξης, ιδιαίτερα τους πρώτους μήνες της ζωής του. Οι αλλαγές στην κίνηση και την ψυχολογία του είναι καθημερινές. Ιδιαίτερα σημαντικοί για την ανάπτυξη ενός παιδιού είναι οι πρώτοι 12 μήνες της ζωής του. Τα στάδια της ψυχοκινητικής του εξέλιξης την περίοδο αυτή αποτελούν τα πρώτα βήματα προς την ωριμότητα. Η σωστή ενημέρωση θα βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα το μωρό. Όταν ξέρετε τι θα περιμένετε να αντιμετωπίσετε, θα είστε καλύτερα προετοιμασμένοι.

## **Νεογέννητο μωρό- 1ος Μήνας ζωής**

Ο 1ος Μήνας αποτελεί περίοδο πρώτης προσαρμογής.

Το μωρό βλέπει μόνο αχνές σκιές. Μπορεί να συγκεντρώσει την προσοχή του, όταν το πλησιάσετε στα τριάντα τουλάχιστον εκατοστά. Το μωρό στέφει το βλέμμα του προς εσάς όταν σας ακούει. Το πρώτο χαμόγελο οφείλεται σε συσπάσεις του προσώπου. Τα γεύματα αποτελούνται αποκλειστικά από γάλα. Τρώει κάθε τρεις περίπου ώρες, συχνότητα που τηρείται κατά τη διάρκεια της νύχτας. Δεν είναι σε θέση να στηρίξει το κεφάλι. Προτιμά ακόμη την εμβρυική στάση, έχει σφιγμένες τις γροθιές. Συχνά σφίγγει δυνατά ότι του βάλετε στην παλάμη.

## **2ος Μήνας ζωής**

Το μωρό αρχίζει να ελέγχει τις κινήσεις των ματιών, τους μυς στο πρόσωπο, ενώ μπορεί να ανοιγοκλείνει το στόμα, προσπαθώντας να μιμηθεί την ομιλία των γονιών. Σκάει πιο συνειδητά χαμόγελα. Τεντώνει κάποτε το κορμάκι. Μπορεί για 1-2 δευτερόλεπτα να στηρίξει το κεφαλάκι αν δοκιμάσετε να το σηκώσετε όταν είναι ξαπλωμένο ανάσκελα. Αν είστε τυχεροί γονείς μπορεί να μη χρειάζεται να το ταΐζετε μέσα στη νύχτα.

### **3ος Μήνας ζωής**

Το κορμάκι του έχει πια ξεκουλουριαστεί. Τα ποδαράκια, οι παλάμες μένουν απλωμένα και ανοιχτά. Αντιλαμβάνεται, δείχνει περιέργεια για το περιβάλλον. Βγάζει φωνές όταν είναι μόνο του. Παρακολουθεί τα χέρια του και θορυβώδη παιχνίδια. Αναγνωρίζει το μπουκάλι. Ανασηκώνει το κεφάλι, το οποίο μπορεί πλέον να γυρίζει αριστερά, δεξιά. Σε πρηνή θέση ανασηκώνει το στήθος. Είναι σημαντικό αυτή την εποχή να το φροντίζει ένας μόνο άνθρωπος, ιδανικά εσείς οι γονείς γιατί η εναλλαγή των προσώπων το κουράζει.

### **4ος Μήνας**

Το μωρό μπορεί πλέον να βάζει δύναμη στα χέρια. Επίσης στηρίζεται στους αγκώνες. Αλλάζει με ευκολία πλευρό όταν κοιμάται ή όταν είναι ξύπνιο. Κάθεται αρκετή ώρα στο ριλάξ για να παίξει, του αρέσουν τα χρωματιστά παιχνίδια που κρατάει στα χέρια, τα οποία δεν παραλείπει να βάλει στο στόμα. Με το τρόπο αυτό τα γνωρίζει καλύτερα. Γελάει πολύ όταν παίζετε. Ζητάει από τους γονείς να το παίρνουν αγκαλιά.

### **5ος Μήνας**

Το μωρό αναγνωρίζει πια όλα τα μέλη της οικογένειας. Τους χαμογελάει συνειδητά, ενώ μπορεί να κλάψει σε αγνώστους ή να αισθανθεί αναστάτωση ή φόβο. Μια πολύ αγαπημένη συνήθεια θα γίνει να πιάνει τα ποδαράκια, να τα φέρνει στο στόμα όταν είναι ξαπλωμένο ανάσκελα ή ακόμη όταν κάθεται.

### **6ος Μήνας**

Από αυτή την ηλικία δυσαρεστείται όταν το ξαπλώνετε. Γυρίζει από την πρηνή θέση στην ύπτια και αντίθετα. Προτιμά να μένει καθιστό. Κάθεται με υποστήριξη. Το μωρό στηρίζει το βάρος του στα πόδια λίγη ώρα, αλλά η πλατούλα είναι ακόμη καμπουριασμένη. Μετά από λίγο γέρνει μπροστά και ξαπλώνει. Γελά, κλαίει, βγάζει άναρθρες κραυγές. Αρχίζουν οι ενοχλήσεις για τα πρώτα δοντάκια. Γνωρίζει τη φωνή της μητέρας του. Γελάει δυνατά. Προφέρει συλλαβές. Παρακολουθεί μπάλα που κυλάει 1,5 μετρο μακριά του. Πιάνει παιχνίδια, τα παίρνει στην παλάμη με το αντανακλαστικό της σύλληψης της παλάμης και τα φέρνει στο στόμα

## **7ος Μήνας**

Το μωρό αποκτάει την ευχέρεια να κρατάει από ένα διαφορετικό αντικείμενο στο κάθε χέρι. Αν του πέσει κάτι το αναζητά και ψάχνει να το βρει. Η σιελόρροια συνεχίζεται. Τα ούλα του είναι ερεθισμένα, οπότε θα χρειάζεται παιχνίδια που μπορεί να δαγκώνει και να παρηγορείται. Συνήθως τα μωρά αυτής της ηλικίας δείχνουν έντονα την αγάπη τους για το νερό. Πλατσουρίζουν ευτυχισμένα όταν τα κάνετε μπάνιο.

## **8ος Μήνας**

Αναγνωρίζει το όνομά του, κάνει προσπάθειες για να φάει χωρίς βοήθεια. Αρχίζει να μπουσουλάει προς τα εμπρός - πίσω, πηγαίνοντας σε όλα τα πιθανά σημεία του σπιτιού. Όταν το κρατάτε όρθιο επάνω στα γόνατά, το μωρό τινάζεται, χορεύει ενθουσιασμένο, δοκιμάζοντας τη δύναμη και την αντοχή των ποδιών του. Η διατροφή περιλαμβάνει μερίδες από πρωτεΐνες, γαλακτοκομικά, φρέσκα φρούτα και λαχανικά.

## **9ος Μήνας**

Το μωρό αντιλαμβάνεται τις έννοιες «μαμά», «παμπάς». Κινεί με ακρίβεια τα χέρια, χρησιμοποιεί μεμονωμένα τα δάχτυλά, συγκεντρώνει με μεγαλύτερη ευκολία την προσοχή του στα παιχνίδια. Αρχίζει να μιμείται όσο μπορεί τις λέξεις που υποδυνκνούνται από τους γονείς. Σε αυτή τη φάση προετοιμάζεται να περπατήσει. Καθεται καλά χωρίς υποστηρίξη. Στέκεται όρθιο για λίγα δευτερόλεπτα. Αρχίζει να αρκουδίζει.

## **10ος Μήνας**

Το μωρό καταλαβαίνει κάποιες λέξεις που του λέτε, ξέρει να χτυπάει παλαμάκια, να κρατάει κάποιο αντικείμενο στο χέρι, να χαιρετάει, να στέλνει φιλάκια. Κρατάει μόνο το ποτηράκι για να πει. Γαντζώνεται σε έπιπλα για να στηριχτεί στα πόδια του. Αν το κρατήσετε όρθιο κάνει μερικά βηματάκια χωρίς όμως να ισορροπήσει σωστά.

## **11ος Μήνας**

Σηκώνεται εύκολα όρθιο χωρίς βοήθεια. Επιχειρεί τα πρώτα βήματα, καθώς στηρίζεται στα έπιπλα. Πέφτει, ξανασηκώνεται μόνο του. Σε αυτή τη φάση τα πιο ζωνρά μωρά χρειάζονται επίβλεψη γιατί εύκολα χτυπούν λόγω κακής ισορροπίας. Επιλέγει παιχνίδια. Είναι πιο κοινωνικό, συνεργάσιμο. Μαθαίνει να προσφέρει κάτι αν το ζητήσετε.

## **12ος Μήνας**

Οι πρώτες λέξεις, που είναι πολύ σημαντικές στην καθημερινότητά, κάνουν την εμφάνισή τους. Παίζει με παιχνίδια που τα σέρνει ή τα τραβάει. Πολλά μωρά έχουν ήδη περπατήσει αλλά χρειάζονται ακόμη βοήθεια, ενθάρρυνση και προτροπή. Έχετε πια σταματήσει να μαγειρεύετε ειδικά για το μωρό, το οποίο μασουλάει με ευκολία τις μικρές μπουκιές του. Η οδοντοφυΐα συνεχίζεται. Συνήθως έχουν κάνει την εμφάνισή τους έως οκτώ δοντάκια.

Σε καμία περίπτωση μην πείσετε το μωρό να κάνει περισσότερα πράγματα από αυτά που δείχνει ότι μπορεί. Φροντίστε συγχρόνως να δίνετε στο μωρό συνεχώς ερεθίσματα εξέλιξης. Ο ρόλος σας είναι δύσκολος, μαγευτικός όπως κάθε τι ανθρώπινο ή φυσικό.