



แม่ลูกวัย 7-9 เดือนจะนั่งเล่นได้นานขึ้น แต่การพลาดท่าล้มหงายตึง หรือหน้าทิ่มลงพื้นยังเกิดขึ้นอยู่เสมอ ที่เป็นเช่นนั้นเพราะตัวเขายังนั่งไม่เก่ง แต่ใจนั้นอยากคลานและเดินเต็มที่แล้ว ผลที่ตามมาคือการล้มคะมำบ่อยๆ อย่างที่บอกไว้ข้างต้นนั้นละคะ แม่ลูกวัย 7-9 เดือนจะนั่งเล่นได้นานขึ้น แต่การพลาดท่าล้มหงายตึง หรือหน้าทิ่มลงพื้นยังเกิดขึ้นอยู่เสมอ ที่เป็นเช่นนั้นเพราะตัวเขายังนั่งไม่เก่ง แต่ใจนั้นอยากคลานและเดินเต็มที่แล้ว ผลที่ตามมาคือการล้มคะมำบ่อยๆ อย่างที่บอกไว้ข้างต้นนั้นละคะ

ย



ในวัยที่ลูกยังใช้ร่างกายของตัวเองไม่เก่งนี้ จะให้ลูกนั่งได้โดยไม่ล้มเป็นเรื่องยากค่ะ คุณแม่คุณพ่อจะต้องเป็นผู้ช่วยพัฒนาเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกายให้ลูก ด้วยการช่วยเขาให้ได้บริหารร่างกายแบบเบาๆ เป็นประจำ วันละ 2-3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 10 นาที

โดยอาจจะบริหารร่างกายเบาๆ เช่น การดึงแขนลูกให้เขาลุกขึ้นในขณะที่เขานอนหงาย, เอาลูกบอลล่อให้ลูกนอนตะแคง,

เอาของเล่นหลอกล่อให้ลูกเอื้อมมือไขว่คว้าซึ่งทำได้ทั้งทำนั่งและทำนอน

หรือจะช่วยบริหารกล้ามเนื้อขาของลูกด้วยการใช้มือจับบริเวณข้อเท้าทั้งสองของลูกไว้ขณะที่เขานอนอยู่ แล้วขยับขึ้นลงช้าๆ แล้วค่อยๆ เร็วขึ้น

ต่อจากนั้นจับขาทั้งสองงอพร้อมกัน เมื่อมาอยู่ในท่าดังกล่าวแล้ว ค่อยๆ กดให้ขาทั้งสองกางออก แล้วปล่อยให้กลับมาอยู่ท่าเดิม

การทำเช่นนั้นนอกจากช่วยบริหารกล้ามเนื้อขาแล้วยังเป็นการบริหารเอวและสะโพก ทำให้ลูกนั่งได้เก่ง แถมยังช่วยในเรื่องการคืบและคลานด้วย

เพราะในระยะแรกที่ลูกคืบ เขาจะใช้แขนสองข้างยันพื้นพร้อมกันแล้วจึงขยับแขนข้างหนึ่งไปข้างหน้า แล้วใช้ลำตัวและขาช่วยดันตัวตัวเองไปข้างหน้า

และพอกกล้ามเนื้อสะโพกของเขาแข็งแรงจนสามารถยกสูงจากพื้นได้แล้วเขาจะคลานได้คล่องค่ะ

## นั่งเก่งแล้วแต่ไม่ยอมคลาน

หลังจากที่นั่งได้เก่งแล้วตามปกติเด็กๆ จะเรียนรู้ที่จะคลานได้ด้วยตนเอง แต่เด็กบางคนกลับไม่ยอมคลาน โดยมักมีสาเหตุจาก

- เด็กมีน้ำหนักตัวมากและแขนยังไม่แข็งแรงพอ
- ขาดความมั่นใจที่จะคลาน
- คุณแม่อุ้มลูกบ่อยเกินไป จนเขาไม่มีโอกาสฝึกคลานได้มากพอ

ดังนั้น หากอยากให้ลูกคลาน ก็ต้องกระตุ้นให้ลูกเกิดความรู้สึกอยากคลาน โดยการหาลูกบอล หรือของเล่นที่มีล้อ เอาชนิดที่สีสดๆ

มาให้เขาเล่นในระหว่างที่นั่งเล่นเพลินๆ ก็เอาของเล่นนั้น ลอให้เขาอยากจับ เมื่อเขาพยายามเอื้อมมือคว้า ก็ขยับของเล่นออกห่าง พอของเล่นเคลื่อนหนี เขาก็จะตามไปเอา ทำเช่นนั้นบ่อยๆ ลูกก็จะคลานได้ค่ะ

## เมื่อลูกไม่ยอมคลาน

แต่ก็มีเด็กบางคนที่ไม่ยอมคลาน พวกเขาจะใช้วิธีนั่งแล้วขยับก้นพาตัวเองเคลื่อนที่ คุณแม่ที่ลูกมีพฤติกรรมแบบนี้คงกำลังสงสัยว่า นี่ถือว่าเป็นเรื่องผิดปกติหรือเปล่าสบายใจได้ค่ะ เพราะเด็กบางคนแม้ไม่ผ่านขั้นตอนการคลาน แต่ก็สามารถพาตัวเองเคลื่อนที่ไปได้ โดยการนั่งเหยียดขาแล้วกระเียบก้นไปข้างหน้า ด้วยการเกร็งงอเข่า ซึ่งก็ไม่จำเป็นต้องจับลูกให้มาหัดคลานหรือหัดกระโดด เพราะการเคลื่อนไหวบ่อยๆ ไม่ว่าจะทำไหน ก็ทำให้กล้ามเนื้อสะโพก ลำตัว แขนแข็งแรงยิ่งขึ้น และความว่องไวในการเคลื่อนไหวก็น่าส่งเสริมประสิทธิภาพในการพัฒนากล้ามเนื้อของเขาด้วย ดังนั้น แทนที่จะมากังวลกับท่าทางการเคลื่อนไหวกของลูก มาหาวิธีกระตุ้นให้ลูกได้เคลื่อนไหวกพาตัวเองไปยังที่ต่างๆ ตามใจเขาคิดว่าดีกว่าค่ะ

แสดงแบบ : ด.ญ. ธัญชนก เจริญหรือเจริญ

ย