



แม่ลูกวัย 7-9 เดือนจะนั่งเล่นได้นานขึ้น แต่การพลาดท่าล้มหงายตึง หรือหน้าท้องที่งอตัวขึ้นยังเกิดขึ้นอยู่เสมอ ที่เป็นเช่นนั้นเพราะตัวเขายังนั่งไม่เก่ง แต่ใจนั้นอยากคลานและเดินเต็มที่แล้ว ผลที่ตามมาคือการล้มคะมำบ่อยๆ อย่างที่บอกไว้ข้างต้นนั้นล่ะคะ แม่ลูกวัย 7-9 เดือนจะนั่งเล่นได้นานขึ้น แต่การพลาดท่าล้มหงายตึง หรือหน้าท้องที่งอตัวขึ้นยังเกิดขึ้นอยู่เสมอ ที่เป็นเช่นนั้นเพราะตัวเขายังนั่งไม่เก่ง แต่ใจนั้นอยากคลานและเดินเต็มที่แล้ว ผลที่ตามมาคือการล้มคะมำบ่อยๆ อย่างที่บอกไว้ข้างต้นนั้นล่ะคะ

ย



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

โดยอาจจะบริหารร่างกายเขาๆ 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 เอาชนิดที่สี่ล้อ

มาให้เขาเล่นในระหว่างที่นั่งเล่นเพลินๆ ก็เอาของเล่นนั้น ล้อให้เขาเอากลับ เมื่อเขาพยายามเอื้อมมือคว้า ก็ขยับของเล่นออกห่าง พอของเล่นเคลื่อนหนี เขาก็จะตามไปเอา ทำเช่นนั้นบ่อยๆ ลูกก็จะคลานได้ค่ะ

เมื่อลูกไม่ยอมคลาน

แต่ก็มีเด็กบางคนที่ไม่ยอมคลาน พวกเขาจะใช้วิธีนั่งแล้วขยับกันพาตัวเองเคลื่อนที่ คุณแม่ที่ลูกมีพฤติกรรมแบบนี้คงกำลังสงสัยว่า นี่ถือว่าเป็นเรื่องผิดปกติหรือเปล่าสบายใจได้ค่ะ เพราะเด็กบางคนแม้ไม่ผ่านขั้นตอนการคลาน แต่ก็สามารถพาตัวเองเคลื่อนที่ไปได้ โดยการนั่งเหยียดขาแล้วกระเถิบกันไปข้างหน้า ด้วยการเกร็งงอเข่า ซึ่งก็ไม่จำเป็นต้องจับลูกให้มาหัดคลานหรือหัดกระโดด เพราะการเคลื่อนไหวน้อยๆ ไม่ว่าจะทำไหน ก็ทำให้กล้ามเนื้อสะโพก ลำตัว แขนแข็งแรงยิ่งขึ้น และความว่องไวในการเคลื่อนไหวก็น่าส่งเสริมประสิทธิภาพในการพัฒนากล้ามเนื้อของเขาด้วย ดังนั้น แทนที่จะมากังวลกับท่าทางการเคลื่อนไหวน้อยๆ ของลูก มาหาวิธีกระตุ้นให้ลูกได้เคลื่อนไหวนพาตัวเองไปยังที่ต่างๆ ตามใจเขาคิดว่าดีค่ะ

แสดงแบบ : ด.ญ. ธัญชนก เจริญหรือเจริญ

ย