



ช่วงวัยนี้เด็กๆ ส่วนมากจะเริ่มเกาะยืนได้แล้ว เขาจะตื่นเต้นกับความสามารถใหม่นี้ ทำให้ลูกสนุกที่จะหัดยืนและพยายามก้าวเดิน แต่ถ้าลูกยังไม่มีความมั่นใจที่จะหัดเดินแล้วละก็ คุณพ่อคุณแม่อาจต้องช่วยเตรียมความพร้อมให้เขาแล้วละค่ะ ช่วงวัยนี้เด็กๆ ส่วนมากจะเริ่มเกาะยืนได้แล้ว เขาจะตื่นเต้นกับความสามารถใหม่นี้ ทำให้ลูกสนุกที่จะหัดยืนและพยายามก้าวเดิน แต่ถ้าลูกยังไม่มีความมั่นใจที่จะหัดเดินแล้วละก็ คุณพ่อคุณแม่อาจต้องช่วยเตรียมความพร้อมให้เขาแล้วละค่ะ

### ฝึกการทรงตัว

คุณแม่สามารถช่วยให้ลูกรู้จักการทรงตัวได้ก่อนที่เขาจะยืนเองได้ ด้วยการจับลูกยืนแล้วค่อยๆ ปล่อยมือ โดยการจับทำเป็นควรวัดขา ลูกให้ทางเล็กน้อย



เมื่อลูกทรงตัวได้ให้คุณแม่จับที่ข้อมือทั้งสองของเขาไว้หลวมๆ หากตัวลูกเริ่มโยกเอนอย่าเพิ่งรีบออกแรงยึดรั้งเขาไว้ ควรปล่อยให้ลูกได้มีโอกาสเอนตัวไปในทิศทางต่างๆ เพื่อฝึกการทรงตัว และช่วยให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ และลำตัวของเขาแข็งแรงขึ้น เมื่อเห็นว่าลูกเอนตัวมากจนเสียศูนย์ค่อยรั้งตัวเขาให้มัน

### สนุกกับการเกาะเดิน

พอยืนได้นานเด็กๆ จะดีใจ และอยากที่จะยืนด้วยตัวเองอีก เมื่อลูกทรงตัวยืนได้เก่ง เขาจะสนุกกับการเกาะเฟอร์นิเจอร์ต่างๆ ทั้งโต๊ะ เก้าอี้ โซฟา เพื่อดึงตัวเองขึ้นสู่ทำยืนแล้วเกาะเดิน การวางของเล่นไว้บนโซฟาทำให้ลูกยืนเล่นได้นานขึ้น เท่ากับว่าเขาได้ฝึกการยืนนานขึ้นโดยไม่รู้ตัว ยิ่งถ้าเป็นของเล่นที่กลิ้งได้หรือมีล้อพของเล่นเคลื่อนที่เขาคือจะเอื้อมมือคว้าของเล่น ทำให้เกิดการเอนตัวถ่วงน้ำหนัก เกิดการเคลื่อนที่ของจุดศูนย์ถ่วงของร่างกาย กล้ามเนื้อแขนก็ต้องออกกำลังเพื่อควบคุมการหยิบจับยกของเล่น แขนยังต้องใช้สายตาระยะให้พอดีกับมือที่เอื้อมไปจับอีก ลำตัวก็ต้องเกร็งเพื่อประคองตัวไว้ไม่ให้ล้มขณะที่ก้าวเดิน นับว่าได้ออกกำลังแทบทุกส่วนของร่างกายไปพร้อมๆ กันทีเดียว

เมื่อลูกเริ่มเกาะเดินได้เก่ง คุณพ่อคุณแม่ลองหารถลากที่มีที่เกาะให้ลูกได้เกาะแล้วคุณแม่ลากให้เขาเดินตามสิคะ ลูกจะสนุกกับการก้าวเดิน และเดินไปได้ไกลขึ้น แต่ต้องระวังอย่าให้ลูกเกาะเดินเองตามลำพัง เพราะเขายังรั้งตัวหยุดการเคลื่อนไหวเองไม่ได้ ทำให้ลื่นล้มได้ง่าย

### ก้าวแรกของหนู

ต่อมาก็ถึงการหัดให้ลูกก้าวเดิน ทั้งคุณพ่อคุณแม่ต้องร่วมมือกันคะ โดยเริ่มจาก คุณแม่จับลูกตั้งไข่ไว้ แล้วให้คุณพ่ออยู่ห่างไปเล็กน้อย ส่งเสียงเรียกให้ลูกเดินมาหา เขาจะรีบถลาเข้าหาและโถมน้ำหนักใส่จนคุณพ่อตั้งตัวแทบไม่ทันเชียวนะ

เหตุที่ลูกถลาเข้ามาอย่างเร็วก็เพราะการเคลื่อนที่มาข้างหน้า ทำให้ตัวเขาเอน จุดศูนย์ถ่วงของร่างกายจึงตกมาอยู่ด้านหน้าของเท้า

ลูกจึงต้องรีบก้าวเพื่อให้ท้ายันตัวไว้ได้ ช่วงแรกๆ ที่หัดเดินเวลาก้าวเท้า ลำตัวลูกจะเอนตามไปข้างหน้า ทำให้จุดศูนย์ถ่วงของร่างกายเอนตามมาตกอยู่ที่ปลายเท้า ทำให้ลื่นล้มได้ง่าย แต่ไม่ต้องกังวลคะ เพราะเขาจะกางแขนออกโดยอัตโนมัติเพื่อประคองร่างกายไม่ให้ล้ม

### ระวังพื้นต่างระดับ

การจูงลูกเดิน เป็นวิธีช่วยฝึกการทรงตัวของลูกได้อย่างดีมาก และพอลูกเดินได้เก่งแล้ว รับรองได้ว่าเขาจะเดินไปทั่วทุกมุมของบ้าน แม้ในจุดที่อันตรายอย่างบันได หรือบริเวณพื้นต่างระดับ คราวนี้ละทั้งคุณพ่อคุณแม่จะต้องคอยเฝ้าดูเขาอย่างใกล้ชิดจะคลาดสายตาไม่ได้เลยละคะ

แม้ว่าลูกจะยืนได้แล้ว แต่บ่อยครั้งที่เขาจะหกหล่นกันกระแทก การล้มบ่อยไม่เป็นผลดีกับลูกเลย นอกจากสร้างความตกใจกลัวแล้ว

อาจมีผลกระทบต่อการกระดูกสันหลังของลูกได้ ดังนั้น ขณะฝึกให้ลูกยืนและเดิน คุณแม่ควรอยู่ใกล้ๆ ในจุดที่มั่นใจได้ว่าหากลูกล้มก็จะสามารถประคองเขาไว้ได้ทันที

แสดงแบบ : ด.ญ.พิชชาภา ไชยธา

&#160;