



ช่วงวัยนี้เด็กๆ ส่วนมากจะเริ่มเกาะยืนได้แล้ว เขาจะตื่นเต้นกับความสามารถใหม่นี้ ทำให้ลูกสนุกที่จะหัดยืนและพยายามก้าวเดิน แต่ถ้าลูกยังไม่มีที่ท้าวจะสนใจที่จะหัดเดินแล้วละก็

ช่วงวัยนี้เด็กๆ ส่วนมากจะเริ่มเกาะยืนได้แล้ว เขาจะตื่นเต้นกับความสามารถใหม่นี้ ทำให้ลูกสนุกที่จะหัดยืนและพยายามก้าวเดิน แต่ถ้าลูกยังไม่มีที่ท้าวจะสนใจที่จะหัดเดินแล้วละก็ คุณพ่อคุณแม่อาจต้องช่วยเตรียมความพร้อมให้เขาแล้วละคะ



คุณแม่สามารถช่วยให้ลูกรู้จักการทรงตัวได้ก่อนที่เขาจะยืนเองได้ ด้วยการจับลูกยืนแล้วค่อยๆ ปล่อยมือ โดยการจัดทำยื่นควรจับขาลูกไว้ทางเล็กน้อย เพราะขาที่กางออกจะช่วยให้ลูกยืนได้มั่นคง ลมยาง เมื่อลูกทรงตัวได้ให้คุณแม่จับที่ข้อมือทั้งสองของเขาไว้หลวมๆ หากตัวลูกเริ่มโยกเอนอย่าเพิ่งรีบออกแรงยึดรั้งเขาไว้ ควรปล่อยให้ลูกได้มีโอกาสเอนตัวไปในทิศทางต่างๆ เพื่อฝึกการทรงตัว และช่วยฝึกกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ และลำตัวของเขาแข็งแรงขึ้น เมื่อเห็นว่าลูกเอนตัวมากจนเสียศูนย์ค่อยรั้งตัวเขาให้มัน

### สนุกกับการเกาะเดิน

พอยืนได้นานเด็กๆ จะดีใจ และอยากที่จะยืนด้วยตัวเองอีก เมื่อลูกทรงตัวยืนได้เก่ง เขาจะสนุกกับการเกาะเฟอร์นิเจอร์ต่างๆ ทั้งโต๊ะ เก้าอี้ โซฟา เพื่อดึงตัวเองขึ้นสู่ท้าวยืน แล้วเกาะเดิน การวางของเล่นไว้บนโซฟาทำให้ลูกยืนเล่นได้นานขึ้น เท่ากับว่าเขาได้ฝึกการยืนนานขึ้นโดยไม่รู้ตัว ยิ่งถ้าเป็นของเล่นที่กลิ้งได้หรือมีล้อ พอของเล่นเคลื่อนที่เขาจะเอื้อมมือคว้าของเล่น ทำให้เกิดการเอนตัวถ่วงน้ำหนัก เกิดการเคลื่อนที่ของจุดศูนย์ถ่วงของร่างกาย กล้ามเนื้อแขนก็ต้องออกกำลังเพื่อควบคุมการหยิบจับยกของเล่น แล้วยังต้องใส่สายตาระยะให้พอดีกับมือที่เอื้อมไปจับอีก ลำตัวก็ต้องเกร็งเพื่อประคองตัวไว้ไม่ให้ล้ม ขณะที่ท้าวเดิน

นับว่าได้ออกกำลังแทบทุกส่วนของร่างกายไปพร้อมๆ กันทีเดียว

เมื่อลูกเริ่มเกาะเดินได้เก่ง คุณพ่อคุณแม่ลองหารถลากที่มีที่เกาะ ให้ลูกได้เกาะแล้วคุณแม่ลากให้เขาเดินตามสิคะ ลูกจะสนุกกับการท้าวเดิน และเดินไปได้ไกลขึ้น แต่ต้องระวังอย่าให้ลูกเกาะเดินเองตามลำพัง เพราะเขายังรั้งตัวหยุดการเคลื่อนไหวเองไม่ได้ ทำให้ลื่นล้มได้ง่าย

### ก้าวแรกของหนู

ต่อมาก็ถึงการหัดให้ลูกท้าวเดิน ทั้งคุณพ่อคุณแม่ต้องร่วมมือกันคะ โดยเริ่มจาก คุณแม่จับลูกตั้งไข่ไว้ แล้วให้คุณพ่ออยู่ห่างไปเล็กน้อย ส่งเสียงเรียกให้ลูกเดินมาหา เขาก็รีบถลาเข้าหาและโถมน้ำหนักใส่จนคุณพ่อตั้งตัวแทบไม่ทันเสียด้วยคะ

เหตุที่ลูกกล้าเข้ามาอย่างเร็วก็เพราะการเคลื่อนที่มาข้างหน้า ทำให้ตัวเขาเอน จุดศูนย์ถ่วงของร่างกายจึงตกมาอยู่ด้านหน้าของเท้า ลูกจึงต้องรีบก้าวเพื่อให้เท้ายันตัวไว้ได้ ช่วงแรกๆ ที่หัดเดินเวลาก้าวเท้า ลำตัวลูกจะเอนตามไปข้างหน้า ทำให้จุดศูนย์ถ่วงของร่างกายเอนตามมาตกอยู่ที่ปลายเท้า ทำให้ล้มได้ง่าย แต่ไม่ต้องกังวลค่ะ เพราะเขาจะกางแขนออกโดยอัตโนมัติเพื่อประคองร่างกายไม่ให้ล้ม

### ระวังพื้นต่างระดับ

การจูงลูกเดิน เป็นวิธีช่วยฝึกการทรงตัวของลูกได้อย่างดีมาก และพอลูกเดินได้เก่งแล้ว รับรองได้ว่าเขาจะเดินไปทั่วทุกมุมของบ้าน แม้ในจุดที่อันตรายอย่างบันได หรือบริเวณพื้นต่างระดับ

คราวนี้ละทั้งคุณแม่คุณแม่จะต้องคอยเฝ้าดูเขาอย่างใกล้ชิดจะพลาดสายตาไม่ได้เลยละค่ะ

แม้ว่าลูกจะยืนได้แล้ว แต่บ่อยครั้งที่เขาจะหกล้มกันกระแทก การล้มบ่อยไม่เป็นผลดีกับลูกเลย นอกจากสร้างความตกใจกลัวแล้ว

อาจมีผลกระทบต่อการกระดูกสันหลังของลูกได้ ดังนั้น ขณะฝึกให้ลูกยืนและเดิน คุณแม่ควรอยู่ใกล้ๆ ในจุดที่มั่นใจได้ว่าหากลูกล้มก็สามารถประคองเขาไว้ได้ทันที

แสดงแบบ : ด.ญ.พิชชภา ไชยรา