

চলাফেরা করা এবং হামাগুড়ি দেওয়া শেখা



অনেক প্রাথমিক কেয়ারগিভার তাদের শিশুর নড়াচড়া শুরু করার জন্য আগ্রহী বোধ করেন। 9 মাস বয়সের মধ্যে, বেশিরভাগ শিশু যে কোনো উপায়ে চলাফেরা শুরু করে। তারা একটি নতুন অবস্থানে পৌঁছানোর জন্য গড়িয়ে যেতে পারে বা ঘষটে এগোতে পারে, হামাগুড়ি দিতে পারে, ধীরেসুস্থে এগোতে পারে এবং/অথবা দাঁড়াবার জন্য কিছু ধরে টানতে পারে। হামাগুড়ি দেওয়া শেখার প্রক্রিয়াটি একটি জটিল ব্যাপার। কিছু বাচ্চা হামাগুড়ি দেয়, কিন্তু কিছু বাচ্চা একেবারে এড়িয়ে যায়। আপনার শিশুকে হামাগুড়ি দেওয়ার জন্য তার শরীরের অনেক জায়গার সমন্বয় করতে হবে। চলতে শুরু করতে কিছু সময় নিতে পারে এবং সেটা ঠিকই আছে।

আপনি যদি আপনার শিশুকে সে প্রস্তুত হওয়ার আগেই কোনো দক্ষতা বিকাশের জন্য চাপ দেন, তাহলে সে সেটি চেষ্টা করতে চায় না। এটা শেখার প্রক্রিয়াকে ধীর করে দেয়। তবুও, আপনার শিশুর গতিশীলতাকে সমর্থন করার জন্য এখানে কিছু কৌশল বলা রয়েছে:

- **মেঝের মতো শক্ত পৃষ্ঠে শিশুকে প্রচুর সময় দিন।** আপনি যদি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার বিষয়ে চিন্তিত হন, তাহলে একটি কম্বল বা মাদুর বিছিয়ে রাখুন। বিছানাগুলি শিশুর পেশী বিকাশে সহায়তা করা এবং তাদের নড়াচড়া করার অনুশীলনের জন্য ভারসাম্য বজায় রাখার পক্ষে বেশি নরম। এছাড়াও, আপনাকে তাদের ভালোভাবে দেখতে হবে, যাতে তারা পড়ে না যায়।
- **আপনার শিশুকে খালি পা হতে দিন।** শিশুর জুতা দেখতে সুন্দর, কিন্তু শিশুদের পায়ের এবং পায়ের আঙ্গুলের সমস্ত পেশীর প্রয়োজন হয় মেঝে আঁকড়ে ধরার জন্য।
- **আপনার শিশুকে পেটের ওপর শোয়ার প্রচুর সময় দিন।** তাদের পেটের ওপরে, আপনার শিশু তাদের কাঁধে, বাহতে, পিঠে এবং শরীরে (ধড়) পেশী শক্তি বিকাশ করে যাতে তারা হামাগুড়ি দিতে শেখে।



চলাফেরা করা শিশু:

ক্রীপ: শিশুরা তাদের পেট দিয়ে ঠেলে গুঁড়ি মেরে এগোয়

ক্রল: শিশুরা তাদের হাত এবং হাঁটুর ওপর হামাগুড়ি দেয়

ক্রুজ: শিশুরা দাঁড়ানোর জন্য টানে এবং আসবাবপত্র ধরে এক জায়গা থেকে অন্য জায়গায় চলে যায়

- **শিশুকে উত্সাহিত করুন যাতে তারা পছন্দের খেলনা এবং বস্তুর দিকে এগিয়ে যায় এবং তার দিকে পৌঁছাতে পারে।** আপনার শিশুর থেকে অল্প দূরত্বে নানা জিনিস রাখুন। তারা এই বস্তুগুলোর দিকে নিজেদের সরতে পারে কিনা দেখুন। যদি খেলনা সবসময় বাচ্চাদের কাছে আনা হয়, তবে তারা সরতে অনুপ্রাণিত নাও হতে পারে।
- **নিশ্চিত করুন যে শিশুর অন্বেষণ করার জন্য নিরাপদ স্থান আছে।** সর্বদা তাদের দিকে নজর রাখুন। আপনার HEALTHY STEPS স্পেশালিস্টকে কীভাবে আপনার বাড়িকে বেবিপ্রুফ করবেন সে সম্পর্কে যেকোনো প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন।
- **আপনার শিশুর পায়ের পিছনে আপনার হাতের তালু রাখুন যখন তারা চার হাতপায়ে থাকে।** এটি তাদের স্থিতিশীল বোধ করতে সাহায্য করে। তারা হামাগুড়ি দিতে শেখার সময় থেকে এটি তাদের "ধাক্কা দিয়ে" এগোনোর জন্য কিছু দেয়।

আপনার শিশু হামাগুড়ি দেওয়ার নিজস্ব উপায় খুঁজে পেতে পারে। এমনকি তারা প্রথমে পিছিয়ে যেতে পারে এবং নিজেদেরকে ভুল পথে যেতে দেখে বিরক্ত হতে পারে। তারা তাদের হাত এবং হাঁটুতে হামাগুড়ি দিতে শুরু করতে পারে বা তাদের পেটের ওপর "সেনাদের মত গুঁড়ি মেরে" এগোতে পারে। কিছু বাচ্চা পাশের দিকে "কাঁকড়া হামাগুড়ি" দেয়। অন্যরা পশ্চাদ্দেশের ওপর বসে স্কুট করতে পারে।

যদি আপনার শিশু নড়াচড়া শুরু করার ব্যাপারে ধীরগতি হয়, এবং আপনি চিন্তিত হলে আপনার HealthySteps বিশেষজ্ঞ বা শিশুর প্রাথমিক যত্ন প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনি এটা জানার আগে, আপনি তাদেরকে তাড়া করে বেড়াবেন, শুধু দাঁড় করানোর চেষ্টা করুন!

