

Bắt Đầu Di Chuyển và Học Cách Bò

Nhiều người chăm sóc chính cảm thấy hào hứng chờ đợi con mình bắt đầu di chuyển. Khi được 9 tháng tuổi, hầu hết các bé đã bắt đầu di chuyển theo một số cách nào đó. Chúng có thể lăn để đến một vị trí mới hoặc lê, bò, di chuyển và/hoặc kéo để đứng. Quá trình học cách bò là một quá trình phức tạp. Một số bé bò, nhưng một số bé lại bỏ qua tất cả. Con quý vị cần phối hợp nhiều vùng trên cơ thể để bò. Có thể mất một lúc để di chuyển và điều đó không sao cả.

Nếu quý vị thúc ép em bé phát triển một kỹ năng trước khi chúng sẵn sàng, điều đó có thể khiến chúng không muốn thử. Điều này làm chậm quá trình học tập. Mặc dù vậy, đây là một số chiến lược để hỗ trợ khả năng vận động của con quý vị:

- **Cho em bé nhiều thời gian trên các bề mặt chắc chắn, như sàn nhà.** Nếu quý vị lo lắng về độ sạch sẽ, hãy trải chăn hoặc thảm chơi xuống. Giường quá mềm không thể giúp em bé phát triển cơ và khả năng giữ thẳng bằng cần thiết để tập vận động. Ngoài ra, quý vị phải theo dõi em bé thật kỹ để không bị lăn ra ngoài.
- **Hãy để con quý vị đi chân trần.** Giày của em bé trông rất dễ thương nhưng bé cần tất cả các cơ ở bàn chân và ngón chân để bám sàn.
- **Hãy cho con quý vị nhiều thời gian khi luyện tập nằm sấp.** Khi nằm bằng bụng, con quý vị phát triển sức mạnh cơ ở vai, cánh tay, lưng và thân (thân mình) để giúp bé học bò.



EM BÉ ĐANG DI CHUYỂN:

Lê: Em bé tự đẩy mình khi luyện tập nằm sấp

Bò: Em bé di chuyển bằng tay và đầu gối

Vịn đứng: Em bé kéo mình lên để đứng và di chuyển từ chỗ này sang chỗ khác trong khi bám vào đồ đạc trong nhà

- **Khuyến khích em bé với tới và di chuyển về phía đồ chơi và đồ vật mà chúng quan tâm.** Đặt đồ vật cách em bé một khoảng ngắn. Xem liệu chúng có thể tự di chuyển về phía những vật này không. Nếu luôn mang đồ chơi đến chỗ em bé, chúng có thể không có động lực di chuyển.
- **Đảm bảo em bé có một không gian an toàn để khám phá.** Hãy luôn để mắt tới chúng. Hãy hỏi Chuyên Gia HealthySteps của quý vị bất kỳ câu hỏi nào về cách đảm bảo an toàn trong ngôi nhà cho trẻ nhỏ.
- **Khi con quý vị đang ở tư thế bò, nhẹ nhàng đặt hai lòng bàn tay của quý vị bên dưới mu bàn chân của em bé.** Điều này giúp chúng cảm thấy ổn định. Nó cũng mang lại cho chúng thứ gì đó để “đẩy” khi chúng đang học bò.

Con quý vị có thể tự tìm cách bò. Chúng thậm chí có thể đi lùi lúc đầu và cảm thấy khó chịu khi thấy mình đi sai hướng. Chúng có thể bắt đầu bò bằng tay và đầu gối hoặc bò bằng bụng. Một số bé “bò kiểu con cua” theo chiều ngang. Những bé khác có thể lết bằng mông.

Nếu con của quý vị chậm bắt đầu di chuyển, hãy kiểm tra với Chuyên Gia HealthySteps hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính về nhi khoa nếu quý vị lo lắng. Trước khi quý vị nhận ra, quý vị sẽ đuổi vòng quanh theo em bé, chỉ để cố gắng theo kịp!

