

# Começando a se movimentar e aprendendo a engatinhar

Muitos cuidadores principais ficam ansiosos para que o bebê comece a se movimentar. Por volta dos 9 meses de idade, a maioria dos bebês já começou a se locomover de *alguma* forma. Eles podem rolar para alcançar um novo lugar, arrastar-se, engatinhar, apoiar-se nos móveis para andar e/ou puxar o corpo para ficar em pé. O processo de aprender a engatinhar é bastante complexo. Alguns bebês engatinham, mas outros pulam completamente essa etapa. Para engatinhar, o bebê precisa coordenar várias partes do corpo. Pode levar algum tempo até que ele comece a se movimentar, e tudo bem.

Se você pressionar o bebê a desenvolver uma habilidade antes de ele estar pronto, ele talvez acabe perdendo o interesse em tentar. Isso torna o processo de aprendizagem mais lento. Ainda assim, aqui estão algumas estratégias para apoiar a mobilidade do bebê:

- **Dê ao bebê bastante tempo em superfícies firmes, como o chão.** Se houver preocupação com a higiene, coloque uma manta ou um tapete de atividades no chão. As camas são macias demais para ajudar o bebê a desenvolver os músculos e o equilíbrio necessários para praticar movimentos. Além disso, é preciso supervisioná-lo de perto para evitar quedas.
- **Deixe o bebê ficar descalço.** Os sapatinhos de bebê são bonitos, mas os bebês precisam usar todos os músculos dos pés e dos dedos para conseguir se apoiar no chão.



## BEBÊS EM MOVIMENTO:

**Arrastar-se:** O bebê se desloca empurrando o corpo com a barriga no chão

**Engatinhar:** O bebê se movimenta apoiando-se nas mãos e nos joelhos

**Apoiar-se nos móveis para andar:** O bebê puxa o corpo para ficar em pé e se desloca segurando nos móveis.

- **Ofereça bastante tempo de bruços.** Quando está de barriga para baixo, o bebê desenvolve força muscular nos ombros, nos braços, nas costas e no tronco, o que ajuda no aprendizado do engatinhar.
- **Incentive o bebê a alcançar e se mover em direção aos brinquedos e objetos que despertam seu interesse.** Coloque os objetos a uma pequena distância do bebê. Veja se ele consegue se deslocar até eles. Se os brinquedos forem entregues diretamente ao bebê, ele pode ficar menos motivado a se mover.
- **Certifique-se de que o bebê tenha um espaço seguro para explorar.** Supervisione sempre. Converse com seu Especialista HealthySteps caso tenha dúvidas sobre como adaptar sua casa para a segurança do bebê.
- **Enquanto o bebê estiver apoiado nas mãos e nos joelhos, coloque as palmas das suas mãos atrás dos pés dele.** O bebê se sentirá mais estável com esse apoio. Com esse apoio, o bebê consegue "se impulsionar" enquanto aprende a engatinhar.

Seu bebê encontrará sua própria maneira de engatinhar. No começo, ele pode até se mover para trás e ficar frustrado ao perceber que está indo na direção errada. Ele pode começar engatinhando sobre as mãos e os joelhos ou se arrastando de barriga no chão. Alguns bebês se deslocam de lado, como um caranguejo. Outros podem se arrastar sentados.

Se o bebê estiver demorando para começar a se movimentar, converse com seu Especialista HealthySteps ou com o pediatra responsável caso esteja preocupado. Quando você menos esperar, estará correndo atrás dele tentando acompanhá-lo!

ESCANEE PARA  
MAIS INFORMAÇÕES

