

# Deplase ak Aprann Rale



Majorite moun prensipal kap bay swen yo pa ka tann pou yo wè tibebe yo a ki kòmanse deplase. Rive laj 9 mwa, pifò tibebe kòmanse deplase nan sèten fason. Yo ka glise kò yo pou yo rive yon nouvo kote oswa ranpe, rale, woule ak/oswa tire sou yon bagay pou yo kanpe. Pwosesis aprantisaj rale sa se yon pwosesis ki konplèks. Gen kèk tibebe ki rale, men gen lòt tibebe ki pa fè l ditou. Tibebe w la bezwen kowòdone plizyè pati nan kòl pou li rale. Sa ka pran anpil tan anvan yo resi deplase, e se nòmal.

Si w fòse tibebe w la pou li devlope yon konpetans anvan li pare, sa ka lakoz li pa vle eseye. Sa ralanti pwosesis aprantisaj la. Sepandan, men kèk estrateji pou sipòte mobilite tibebe w la:

- **Fè tibebe a pase anpil tan sou sifas ki fèm, tankou atè a.** Si w enkyete konsènan pwòpte a, mete yon dra oswa yon kapèt pou jwe atè a. Kabann yo twò mou pou yo ede tibebe a devlope misk yo ak ekilib yo bezwen pou yo antrene pou yo deplase. Anplis, ou dwe siveye yo ak anpil atansyon, pou yo pa tonbe.
- **Kite tibebe w la rete pye atè.** Soulye tibebe yo bèl, men tibebe bezwen tout misk ki nan pye yo ak zòtèy yo pou yo pran asiz atè a.
- **Fè tibebe w la pase ase tan sou vant.** Lè li sou vant li, tibebe w la devlope fòs misk ki nan zepòl li yo, bra li yo, do li ak kòf lestomak (pwatrin) li pou ede l aprann rale.



## TIBEBE KI AN MOUVMAN:

**Ranpe:** Tibebe yo deplase sou vant yo

**Rale:** Tibebe yo deplase sou men yo ak jenou yo

**Woule:** Tibebe yo rale bagay pou yo kanpe epi yo kenbe mèb yo pou yo deplase soti yon kote pou yo ale nan yon lòt kote.

- **Ankouraje tibebe a pou li rive pran ak bouje jwèt ak objè ki enterese l yo.** Mete objè yo nan yon distans ki pa twò lwen ak tibebe w la. Gade si yo ka avanse al pran objè sa yo poukont yo. Si yo toujou pote jwèt yo bay tibebe yo, yo gendwa pa motive menm jan pou yo avanse.
- **Asire w tibebe a gen yon espas ki san danje pou li eksplòre.** Toujou siveye l. Poze Espesyalis healthySteps ou a nenpòt kesyon ou genyen sou fason pou w pwoteje tibebe a lakay ou.
- **Mete pla men w dèyè pye tibebe w la lè li a kat pat.** Sa ede yo santi yo estab. Epitou, sa ba yo yon bagay pou yo "pouse" pandan yap aprann rale.

Tibebe w la ka jwenn pwòp fason pa l pou li rale. Li ka menm fè bak okòmansman epi fache paske li wè li nan move direksyon an. Li ka kòmanse rale sou men l ak jenou l oswa "ranpe tankou nan lame" sou lestomak yo. Gen kèk tibebe ki "rale tankou krab" sou yon bò. Gen lòt menm ki ka deplase sou dèyè yo.

Si tibebe w la lan pou li kòmanse deplase, verifye avèk Espesyalis HealthySteps ou a oswa pwofesyonèl swen pedyatrik ou a si w gen enkyetid. Anvan w bat je w, se ou kap kouri dèyè yo nan tout kwen, pou w eseye suiv yo!

