



Bab 5

Kegiatan-kegiatan untuk Bayi yang Masih Kecil

(Sejak Lahir sampai 6 Bulan)

Seorang bayi baru lahir pada umumnya tampak seolah-olah ia tidak melakukan terlalu banyak kegiatan. Ia menghabiskan sebagian besar waktunya untuk makan, tidur, dan beristirahat. Namun, meskipun ia mungkin tampak tidak menyadari lingkungannya, seorang bayi yang baru lahir juga sudah mulai belajar mengenai dunianya. Ia melakukan ini dengan menggunakan panca indera: pendengaran, peraba, penciuman, pengecapan, dan penglihatan.

Seorang bayi tunanetra atau bayi yang tidak dapat melihat dengan baik juga mulai belajar segera sesudah ia lahir. Namun ia membutuhkan bantuan Anda untuk memperkenalkannya dengan dunia yang tidak dapat dilihatnya.

Anda bisa membantu dengan cara memberikan kepadanya banyak kesempatan untuk mendengar, meraba, dan mencium. Semangatilah ia untuk menjelajah dan bermain.



Apabila seorang bayi tidak dapat melihat mainan atau wajah orang, ia tidak tahu bahwa ada dunia yang menarik untuk dijelajahi.



Ia membutuhkan bantuan Anda untuk mengetahui hal itu.

Ketika Anda melaksanakan kegiatan-kegiatan bersama bayi Anda, berbicaralah dengannya. Meskipun Anda berpikir ia terlalu muda untuk memahami kata-kata yang Anda ucapkan, ingatlah bahwa mendengarkan suara seseorang merupakan salah satu cara utama baginya untuk belajar mengenai dunia. Untuk informasi mengenai komunikasi dengan bayi Anda ketika Anda melakukan kegiatan-kegiatan ini, lihat bab mengenai "Komunikasi," halaman 45.



KEGIATAN-KEGIATAN

Kegiatan-kegiatan di dalam bab ini dibagi menjadi 2 bagian: untuk bayi sejak lahir sampai usia 3 bulan dan untuk bayi usia 4 sampai 6 bulan. Ini adalah usia-usia ketika bayi mulai bisa melatih keterampilan-keterampilan yang diuraikan di sini. Namun ingatlah bahwa diperlukan waktu berbulan-bulan bagi seorang bayi untuk mempelajari sebuah keterampilan baru. Jadi Anda mungkin ingin melatih beberapa keterampilan pada saat yang sama. Dan ingatlah bahwa masing-masing bayi akan belajar dengan kecepatannya sendiri.

SEJAK LAHIR SAMPAI USIA 3 BULAN

Dalam 3 bulan pertama kehidupan, seorang bayi bisa belajar untuk:

- mengenali suara-suara dan bunyi-bunyi yang telah
- mengeluarkan suara-suara selain menangis
- mengenali tangan dan kakinya
- mengangkat kepalanya
- menyebutkan perbedaan antara bau-bau
- menyentuh dan memegang benda-benda
- menikmati jenis-jenis sentuhan yang berbeda
- membantu menenangkan dirinya sendiri

➤ **Membantu bayi Anda belajar mempercayai orang dan lingkungannya**

Seorang bayi yang dapat melihat segera mengetahui bahwa bunyi-bunyi, sentuhan-sentuhan, dan bau-bau tertentu berasal dari orang-orang atau benda-benda yang berbeda. Ini membantunya memahami dunia, merasa aman di dalamnya, dan ingin menjelajahnya. Namun bunyi, sentuhan, dan bau atau aroma bisa menakutkan seorang bayi tunanetra karena mereka bersumber entah dari mana. Ia membutuhkan bantuan tambahan untuk memahami dan merasa aman di dalam lingkungannya.

Anda bisa membantunya memahami dari mana bunyi-bunyi dan benda-benda yang terasa berbeda berasal. Bantulah ia mengetahui bahwa belajar mengenai hal-hal tersebut bisa menyenangkan.



Karena bayi Anda mungkin tidak mengetahui apa yang akan segera terjadi, ia membutuhkan Anda untuk memberitahunya apa yang akan terjadi selanjutnya. Sebagai contoh:

Sentuhlah kakinya dengan lembut sebelum mengganti popok atau lampinnya. Katakan kepadanya apa yang akan segera Anda lakukan. Ia akan segera tahu apa yang akan terjadi ketika ia merasakan sentuhan di kakinya.



Sentuhlah bahunya dengan lembut sebelum mengangkatnya. Katakan kepadanya apa yang akan segera Anda lakukan. Segera ia akan mengetahui apa arti sentuhan anda.



➤ *Mendorong bayi Anda untuk bereaksi terhadap orang-orang dan bunyi-bunyi*

Dekatkan bayi Anda dengan diri Anda ketika ia sedang terjaga. Berbicaralah sesering mungkin dengannya untuk membuatnya tahu bahwa Anda ada di dekatnya. Ia akan belajar mengenali suara Anda dan meresponnya.

Radha, dengar suara itu? Aku sedang memotong gandum.



Ajaklah para anggota keluarga untuk berbicara dengannya mengenai apa yang sedang mereka lakukan. Jika orang yang sama selalu melakukan kegiatan yang sama – seperti memandikan bayi – ia akan mulai mengenali para anggota keluarga melalui apa yang mereka lakukan.

Selanjutnya aku akan mencuci lenganmu, Aiba.



Siapa gadis manis kecilku?



Ajak bayi Anda untuk tersenyum dengan berbicara kepadanya. Ia mungkin tersenyum lagi bila Anda meniup perutnya dengan lembut atau memainkan jari-jari kakinya

Bernyanyi dan bermain musiklah untuk bayi Anda. Jika ia mengeluarkan bunyi, tirulah bunyi-bunyi itu untuk mendorongnya menggunakan suaranya.





Ketika bayi Anda mulai mengeluarkan bunyi-bunyi, bermainlah dengannya dengan cara meletakkan tangannya ke mulut dan tenggorokan Anda selagi Anda mengulangi bunyi-bunyi tersebut. Ini juga membantunya mengetahui dari mana bunyi-bunyi tersebut berasal.

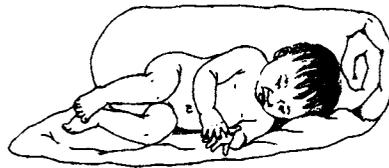
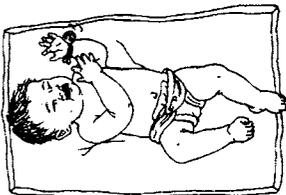
➤ **Membantu bayi Anda menyadari tangan dan kakinya, dan menggunakan tangannya untuk memegang benda-benda**

Ketika sedang memberikan makan atau asi kepada bayi Anda, angkatlah dengan lembut lengan bayi Anda sehingga ia meletakkan tangannya di dada Anda. Ini membantunya untuk siap memegang benda-benda. Memberi makan juga merupakan waktu yang baik untuk berbicara atau bernyanyi kepada bayi Anda.



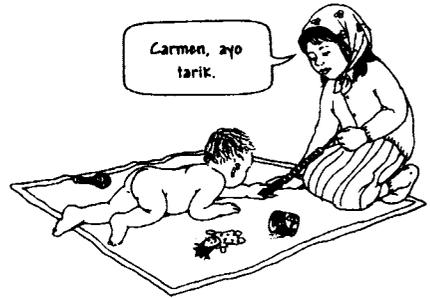
Usahakan untuk mengikat sebuah mainan yang mengeluarkan bunyi – seperti lonceng kecil, kulit kacang polong, atau gelang – di pergelangan tangan atau pergelangan kakinya. Ia akan berusaha menemukan bunyi itu dengan tangannya yang lain dan bermain dengannya.

Baringkan bayi Anda dengan posisi miring dan dengan kain di belakang punggungnya sebagai penahan. Ia secara alamiah akan mempertemukan kedua tangannya untuk bermain.



Ingat, karena benda-benda kecil bisa membuat bayi tercekik, Anda harus segera menghentikannya apabila bayi Anda mencoba memasukkan mainan atau benda-benda kecil ke dalam mulutnya.

Berikan kepadanya benda-benda untuk dipegang yang akan terasa berbeda satu sama lain ketika ia menyentuhnya, misalnya sepotong kain halus seperti sutra dan sepotong kain kasar. Anda juga bisa mengajaknya untuk saling tarik-menarik benda-benda menggunakan sebuah untaian manik-manik yang kuat atau seutas tali bersimpul. Jika Anda menarik balik dengan pelan, ia mungkin menarik lebih keras.



Hati-hati jangan sampai ia tercekik oleh manik-manik atau melennya



Usahakan untuk memberikan kepadanya pijatan lembut ke sekujur tubuhnya dengan menggunakan minyak tumbuh-tumbuhan, pelembut raga (lotion), atau cukup dengan tangan Anda. Mulailah dengan dadanya dan bergeraklah keluar ke tangannya. Kemudian bergeraklah kembali ke bokong dan kakinya.

Setelah ia terbiasa dengan pijatan Anda, usahakan menggunakan kain dengan tekstur-tekstur yang berbeda untuk menggosok-gosokkan tubuhnya dengan lembut. Kemudian, doronglah semangatnya untuk menyentuh bagian-bagian yang berbeda dari tubuhnya – sebagai contoh, menyentuh tangan sampai kakinya.



Sentuhlah tangan dan kakinya ketika Anda sedang bermain bersama-sama. Tepuklah tangan dan kakinya atau tiuplah tangan dan kakinya dengan enteng dan sebutlah nama-namanya.

➤ **Membantu bayi Anda mengendalikan kepalanya**

Otot-otot leher seorang bayi tumbuh kuat bila ia berbaring tengkurap dan mengangkat kepalanya. Seorang bayi yang bisa melihat akan mengangkat kepalanya untuk melihat segala sesuatu, namun seorang bayi yang memiliki masalah dengan penglihatan membutuhkan alasan-alasan lain untuk mengangkat kepalanya. Banyak bayi mungkin tidak suka berbaring tengkurap. Anak Anda mungkin lebih suka melakukan ini apabila Anda:

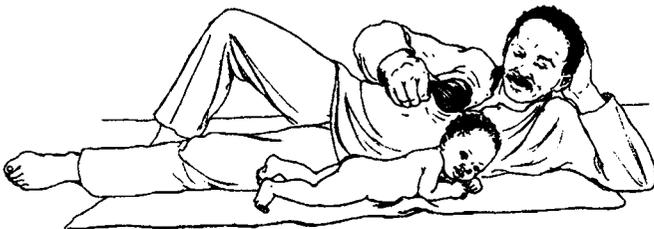
Menempatkan bayi Anda di dada Anda. Apabila wajahnya berada di dekat wajah Anda, ia akan ingin mengangkat kepalanya ketika ia mendengar suara Anda, atau ia akan ingin menyentuh wajah Anda. Anda juga bisa memegang tubuhnya dengan kedua lengan Anda dan menggoyangkannya bolak-balik.



Letakkan bayi Anda di atas lutut Anda sambil menopangnya dengan tangan Anda. Goyanglah ia dengan cara menggerakkan lutut Anda. Ini merupakan cara yang mudah untuk menahan bayi Anda dan mendorongnya untuk mengangkat kepalanya dan memperkuat otot-otot lehernya. Itu juga membantunya bersiap untuk merangkak.



Biarkan bayi Anda merasakan mainan yang berisik, kemudian goyangkanlah mainan tersebut kira-kira 15 cm (6 inci) di atas kepalanya. Ia akan sering mengangkat kepalanya untuk memperhatikan bunyi tersebut.



➤ **Membantu bayi Anda mengenali benda-benda melalui indera pengecap dan penciuman**

Bayi pertama kali belajar mengenai dunia dengan mengecap dan menjelajahi benda-benda dengan mulut mereka. Ini terutama penting untuk anak-anak yang tidak dapat melihat dengan baik karena mereka harus belajar banyak melalui indera-indera mereka yang lain. Segala sesuatu yang dimainkan bayi harus bersih dan cukup besar sehingga bayi tidak akan tersedak.

Sentuhkan jari Anda secara pelan ke mulut bayi Anda. Biarkan ia mengisap jari Anda dan menjelajahnya.



Setelah bayi Anda bisa memegang benda-benda sendiri, ajaklah untuk menjelajahi aroma dan citarasanya.

➤ **Membantu bayi Anda merasakan jenis-jenis sentuhan yang berbeda**

Mainkan permainan dengan cara mencelupkan bagian-bagian tubuhnya ke dalam air sambil menyebutkan namanya masing-masing.



Berikanlah ia untuk menyentuh benda-benda dengan rasa yang menarik dan bau yang tajam namun menyenangkan – seperti buah-buahan, sayur-sayuran, atau bunga-bunga.

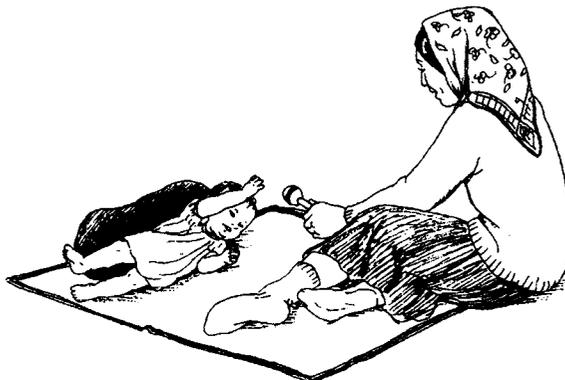
➤ **Membantu bayi Anda bersiap untuk berguling**

Seorang bayi yang memiliki gangguan penglihatan belajar untuk berguling seraya ia mencari benda-benda. Apabila bayi Anda tunanetra, Anda mungkin harus membantunya untuk belajar berguling. Ketika kepala, leher, dan pundak bayi Anda menjadi kuat, Anda akan memperhatikan bayi Anda mendongakkan kepalanya dan menengok ketika ia mendengar suara. Sekarang, bayi Anda telah siap untuk belajar berguling.

Ketika bayi Anda sedang tengkurap, goyanglah sebuah mainan yang berisik di atas kepalanya untuk mendorongnya mengangkat kepalanya. Ketika ia menggapainya, gerakkan mainan tersebut ke belakangnya untuk membantunya berguling.



Baringkan bayi Anda dengan posisi miring dan dengan kain atau bantal di punggungnya. Goyanglah sebuah mainan yang dapat mengeluarkan suara di depannya. Kemudian gerakkan mainan tersebut sampai menyentuh lantai. Ia kemudian akan memutar kepala dan bahunya untuk mengikutinya – dan akan berguling dengan perutnya.



USIA 4 SAMPAI 6 BULAN

Setelah bayi bertambah usia, ia bisa:

- tersenyum sebagai respon terhadap suara atau bunyi yang ia kenali
- menjelajahi tubuhnya untuk mengetahui seperti apa bentuknya
- mengeluarkan bunyi-bunyi yang menyerupai kata-kata namun tidak memiliki arti (celoteh)
- memegang benda dan membawanya ke mulutnya
- memindahkan benda dari satu tangan ke tangan lainnya
- meraih mainan-mainan yang ia dengar, rasakan, atau lihat
- berguling dari punggungnya ke perutnya, dan dari perutnya ke punggungnya
- bersiap untuk duduk dan merangkak (sebagai contoh, dengan cara berusaha menjaga keseimbangan sambil duduk di atas lutut seseorang)

Kira-kira pada usia ini, seorang bayi tunanetra mungkin mulai mengulangi gerakan-gerakan secara berulang-ulang.

Seorang anak tunanetra sering mengulangi gerakan-gerakan yang tidak biasa secara berulang-ulang, seperti menekan matanya, mengepak-ngepakkan tangannya, dan menggoyang-goyangkan tubuhnya. Tidak seorang pun yang tahu pasti mengapa ini terjadi. Itu mungkin karena setiap bayi perlu menjelajah dan bermain. Jika ia tidak menyadari bahwa ada hal-hal yang menarik di sekitarnya, bayi akan bermain dengan satu-satunya hal yang ia ketahui – tubuhnya.



Anda mungkin melihat gerakan-gerakan ini sebelum bayi Anda berusia 6 bulan. Gerakan-gerakan ini mungkin mengganggu perkembangannya jika hal itu membuatnya tidak bisa memperhatikan orang-orang dan benda-benda di sekelilingnya. Setelah ia tumbuh menjadi besar, anak-anak lain mungkin tidak ingin bermain dengannya karena gerakan-gerakannya membuat anak-anak lain takut.

Kegiatan-kegiatan di dalam bab ini akan memberikan banyak kesempatan kepada bayi Anda untuk mempelajari hal-hal baru.



Doronglah semangat bayi Anda untuk menjelajah dan bermain, dan ia mungkin akan membuat gerakan-gerakan ini makin lama makin jarang.

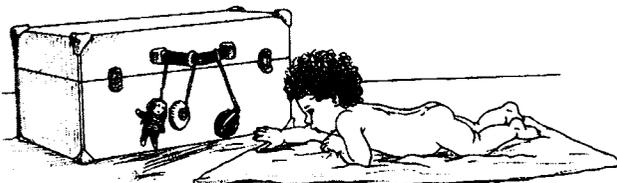
➤ *Mendorong bayi Anda untuk meraih benda-benda dan memegangnya*

Biarkan ia menyentuh benda-benda yang memiliki bahan dan tekstur berbeda – sebagai contoh, mainan-mainan berbulu lembut, halus, atau tidak rata. Setelah ia mulai bermain dengan benda-benda tersebut, pindahkan mereka tepat di luar jangkauannya. Ketuk-ketukkan benda-benda tersebut di lantai sehingga ia tahu di mana mereka berada.



Goyanglah sebuah benda yang dapat mengeluarkan suara hingga ia dapat meraihnya. (Pada awalnya Anda mungkin perlu mendorong sikunya dengan lembut ke arah benda tersebut.) Kemudian doronglah semangatnya untuk menggoyangkannya dan memindahkannya dari satu tangan ke tangan yang lain. Ini akan membantunya mengetahui dari mana bunyi-bunyi berasal dan juga akan memperkuat lengannya.

Ikatlah benda-benda ke pakaian atau tangan bayi Anda dengan seutas tali pendek. Jika ia menjatuhkan sebuah mainan, tuntunlah tangannya di sepanjang tali tersebut sampai ia mencapai ujungnya. Ini akan mendorongnya untuk meraih sendiri benda-benda yang ia jatuhkan dan mengetahui bahwa benda-benda tersebut tidak hilang.



Simpanlah beberapa benda di tempat yang sama sehingga ia bisa mengetahui di mana menemukan mereka.

➤ **Membantu bayi Anda berguling**

Jika Anda melakukan kegiatan pada halaman 39, Anda membantu bayi Anda berguling dengan cara menarik sebuah mainan, atau dengan cara meletakkan sesuatu di belakang punggungnya. Sekarang ia bisa belajar berguling dengan sedikit bantuan.



Ketika bayi Anda sedang tengkurap, gunakan sebuah benda yang dapat mengeluarkan suara untuk menarik perhatiannya, persis seperti yang Anda lakukan sebelumnya. Namun ketika ia meraih benda tersebut ke arah samping, gerakkan benda itu ke atas sehingga ia harus meraih lebih jauh. Jika ia cukup kuat, ia akan berputar ke samping dan kemudian telentang.

Setelah bayi Anda telentang, doronglah semangatnya untuk meraih sebuah benda berisik yang dipegang di satu sisi. Bantulah ia berguling menuju mainan berisik tersebut dan berbaring miring atau tengkurap.



➤ **Mempersiapkan bayi Anda untuk duduk**

Jika bayi Anda belum bisa duduk sendiri, kegiatan-kegiatan ini bisa membantunya bersiap untuk duduk.

Peganglah bayi Anda di atas lutut Anda dengan wajahnya menghadap Anda, dan topanglah punggungnya.



Duduklah di belakang bayi Anda, berikan kepadanya sedikit topangan dengan tubuh Anda.



Peganglah bayi Anda di atas lutut Anda. Secara perlahan-lahan angkatlah satu lutut sehingga ia miring sedikit ke satu sisi. Kemudian tekukkan lutut yang satu lagi. Ia akan belajar menggeserkan tubuhnya untuk mengimbangi dirinya sendiri.

➤ **Membantu bayi Anda bersiap untuk merangkak**

Untuk merangkak, bayi membutuhkan lengan dan bahu yang kuat. Ia juga harus dapat mengimbangkan badannya sambil menggeserkan berat badannya dari sisi ke sisi. Kegiatan-kegiatan ini bisa membantu.

Tempatkan bayi Anda dengan tangan dan lututnya di atas sebuah gulungan kain. Gulungan itu harus cukup besar untuk memberikan kepadanya sejumlah topangan, namun cukup kecil sehingga ia harus menahan sebagian dari berat badannya sendiri. Secara perlahan-lahan goyanglah ia ke depan dan ke belakang, dan dari sisi ke sisi



Tempatkan bayi Anda di atas kaki Anda atau sebuah gulungan kain. Doronglah semangatnya untuk meraih sebuah mainan pada satu sisi, sambil lengan dan lututnya di sisi yang lain menahan sebagian dari berat badannya. Ulangi di sisi yang lain.

➤ **Membantu bayi Anda untuk senang bergerak dan merasa lebih aman bergerak sendiri**

Anda bisa membantu bayi Anda menikmati gerakan dengan membiarkannya bergerak dalam banyak cara yang berbeda. Teruslah berbicara dengannya ketika Anda melakukan kegiatan-kegiatan ini. Ini akan mengurangi rasa takutnya ketika melakukan sesuatu yang baru.



Timanglah ia bolak-balik di dalam sehelai kain yang lebar atau buaian (tempat tidur gantung).



Mainkan sebuah permainan di mana Anda dan seorang lainnya secara bergantian menggendong sang bayi.

Buatlah gerakan-gerakan tubuh untuk dilakukan bersama-sama. Tekukkan kakinya dan gerakan ke depan dan ke belakang. Bantulah ia mempertemukan kedua tangannya di atas bagian tengah tubuhnya dan kembali lagi. Pertemuan kedua tangannya dan tepukkan. Gunakan kata-kata yang sama setiap kali menyebutkan apa yang Anda lakukan.



Ikatlah bayi Anda di punggung Anda dan berlailah atau melompatlah.