

7 Aktivitas Seru untuk Stimulasi Bayi 4 Bulan di Rumah

SEP 25, 2024

Banyak aktivitas menyenangkan yang bisa Mam lakukan untuk memberikan stimulasi bayi 4 bulan. Pada usia ini, si Kecil mulai beradaptasi untuk lebih aktif dan siap berinteraksi dengan dunia sekitarnya. Untuk tahu lebih banyak tentang apa saja aktivitas yang bisa dilakukan untuk stimulasi perkembangan bayi usia 4 bulan, simak bahasan di bawah ini Mam!

Mengapa Stimulasi Penting?

Pada usia 4 bulan, bayi mulai mengembangkan keterampilan sosial dan emosional, serta kemampuan motorik kasar dan halus. Setiap interaksi yang Mam lakukan dengan bayi bisa membantu si Kecil mengembangkan keterampilan penting ini.

Stimulasi yang tepat akan menstimulasi otak bayi agar perkembangan kemampuan gerak, bicara dan bahasa, sosialisasi dan kemandiriannya berlangsung optimal sesuai dengan usia si Kecil.

Mengenal Stimulasi Motorik Kasar dan Halus

Stimulasi motorik bayi 4 bulan dibutuhkan untuk mendukung perkembangan gerak dan sikap tubuh si Kecil. Salah satu jenisnya adalah stimulasi motorik kasar bayi 4 bulan.

Apa motorik kasar pada bayi umur 4 bulan? Motorik kasar berhubungan dengan kemampuan si Kecil dalam melakukan gerakan yang melibatkan otot-otot besar seperti duduk, berdiri, berjalan, dan sebagainya.

Selain stimulasi motorik kasar, Mam juga perlu melakukan stimulasi motorik halus yang berhubungan dengan kemampuan anak melakukan gerakan atau aktivitas bagian tubuh tertentu yang dipengaruhi otot-otot kecil, seperti menulis, menghimpit,

menulis, dan mengamati sesuatu.

7 Aktivitas untuk Stimulasi Bayi 4 Bulan

Mam bisa mengajak si Kecil melakukan beberapa aktivitas seru berikut untuk memberikan stimulasi bayi 4 bulan untuk meningkatkan perkembangan keterampilan motoriknya.

1. Bermain mimik wajah

Cobalah bermain bersama si Kecil sambil memperagakan mimik wajah lucu atau menjulurkan lidah. Letakkan wajah Mam sejajar dengan mata bayi dan lihat apakah mereka akan meniru Mam. Aktivitas ini membantu mengembangkan keterampilan sosial dan emosional, serta kemampuan bahasa dan kognitif mereka.

2. Membiarkan bayi mengeksplorasi mainan dengan mulutnya

Aktivitas seru lain yang bisa Mam lakukan yaitu memberikan mainan ringan yang aman diletakkan di mulutnya seperti bola kain yang lembut. Pastikan mainan tersebut aman dan tidak memiliki bagian kecil yang mudah tertelan.

Dengan mengeksplorasi mainan ini, bayi akan mengembangkan keterampilan fisik dan sensoriknya, serta mengenal berbagai tekstur.

Baca Juga: Tahap Tumbuh Kembang Bayi

3. Membantu bayi berdiri di atas kaki Mam

Untuk mengembangkan otot besar di kaki yang akan membantu bayi berdiri, merangkak, dan berjalan, Mam bisa melakukan aktivitas duduk di kursi atau sofa kemudian memegang bayi di pangkuan Mam.

Angkat bayi ke posisi berdiri dengan kaki mereka di atas paha Mam. Biarkan mereka mendorong balik kaki Mam sambil Mam menopangnya. Dengan latihan ini, bayi akan mulai bisa melompat-lompat di atas kaki Mam.

4. Bermain mengenal tekstur

Kumpulkan beberapa objek dengan tekstur berbeda, seperti selimut berbulu, bola kain yang halus, dan mainan gigi yang berbentuk kasar. Biarkan bayi menyentuh setiap objek dan Mam bisa membimbing tangannya jika perlu.

Sambil bayi menyentuhnya, Mam bisa menyebutkan jenis tekstur dari benda-benda tersebut, seperti berbulu, halus, dan kasar. Meskipun bayi belum memahami arti kata-kata ini, mereka akan mulai belajar tentang dunia sekitarnya melalui indra peraba dan juga dapat membantu perkembangan bahasanya.

5. Ajak bayi untuk berguling

Letakkan bayi di permukaan datar yang aman. Mam bisa menggunakan mainan atau suara untuk menstimulasi mereka melakukan gerakan berguling dimana akan menjadi latihan untuk meningkatkan kemampuan motoriknya.

6. Tummy Time yang Menyenangkan

Tummy time atau waktu tengkurap adalah aktivitas penting untuk membantu memperkuat otot leher, bahu, dan punggung si Kecil. Mam bisa meletakkan mainan warna-warni di depan bayi untuk menarik perhatiannya agar ia bersemangat mengangkat kepala. Dengan rutin melakukan tummy time, bayi akan lebih siap untuk tahap perkembangan selanjutnya seperti berguling dan merangkak.

7. Gerakan Bersepeda

Mam bisa membantu menggerakkan kaki bayi seperti gerakan bersepeda saat ia berbaring. Gerakan ini membantu memperkuat otot perut dan kaki, serta meningkatkan koordinasi motorik si Kecil. Selain itu, aktivitas ini juga bisa menjadi momen menyenangkan yang mempererat ikatan antara Mam dan si Kecil.

Dengan mengetahui berbagai aktivitas untuk stimulasi bayi 4 bulan, Mam bisa memberikan banyak kesempatan bermain bagi si Kecil sekaligus mengoptimalkan perkembangannya.

Bagikan sekarang

Source

Kemenkes RI. 2016. Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak

What to Expect. Best Activities for a 4-Month-Old Baby. Retrieved 24/7/2024 from

UNICEF. Your baby's developmental milestones at 4 months. Retrieved 24/7/2024 from <https://www.unicef.org/parenting/child-development/your-babys-developmental-milestones-4-months#>: