

Encouraging Rolling

At this stage, your baby needs lots of opportunities to practice rolling, moving around on their tummy and floor play

This card looks at the importance of 'rolling' and provides ideas to support and encourage these movements. Around **3 to 4 months** of age, you may notice that your baby is starting to roll slightly, firstly from their back to their side. Babies often stop here because they don't have tummy strength. You can encourage strength by lying your baby on their side to play until at around 4 to 5 months they are ready to roll over.



The key to rolling is where the head goes the body follows. The head needs to be in the right position first, then the shoulders turn and the hips eventually follow.

A roll can only occur when all three are aligned.

Tip:

Try lying your baby on their side or back and introduce bubbles, above the head and out of reach to encourage them to stretch and reach preparing them for rolling over

Tummy time is important to build up core strength. Without this your baby will not be able to roll over.

****see our Tummy Time card for more information***

Every baby will develop at their own rate but between 3-6 months of age you may start to notice your baby trying out some of these movements:

- rolling onto their front
- pushing up on their forearms and looking around
- sitting with support from a parent
- picking objects up and bringing them to their mouth.



Annog Rholio

Yn ystod y cyfnod hwn, mae eich babi angen llawer o gyfleoedd i ymarfer rholio, symud o gwmpas ar ei fol a chwarae ar y llawr.

Mae'r cerdyn hwn yn edrych ar bwysigrwydd 'rholio' ac yn cynnig syniadau i gefnogi ac annog y symudiadau hyn. Pan fydd eich babi tua **3-4 mis** oed, efallai y byddwch yn sylwi arno yn dechrau rholio ychydig, yn gyntaf o'i gefn i'w ochr. Mae babanod yn aml yn stopio ar y cam yma oherwydd diffyg cryfder bol. Gallwch annog y cryfder hwn drwy osod eich babi ar ei ochr i chwarae, nes y bydd yn barod i rollo (oddeutu 4-5 mis oed).



Mae symudiad y pen yn allweddol i rollo gan mai'r pen sy'n arwain gweddill y corff drwy'r symudiad. Mae angen i'r pen fod yn y safle cywir gyntaf, yna bydd yr ysgwyddau'n troi, a'r cluniau wedyn yn dilyn.

Bydd rholio ond yn digwydd pan bydd y dair elfen hon yn cydlyn.

Awgrym:

Rhowch gynnig ar osod eich babi ar ei ochr neu ar ei gefn, yna chwythwch swigod, uwch ei ben ac allan o'i gyrraedd, i'w annog i estyn ac ymestyn. Bydd hyn yn paratoi eich babi i rollo drosodd.

Mae amser ar y bol yn bwysig iawn ar gyfer datblygiad y cyhyrau craidd. Heb hyn, fydd eich babi ddim yn gallu rholio.

****gweler ein cerdyn Amser ar y Bol am fwy o wybodaeth.***

Bydd pob babi yn datblygu yn ei amser ei hun, ond rhwng 3 a 6 mis efallai y byddwch yn dechrau sylwi ar eich babi yn rhoi cynnig ar rai o'r symudiadau hyn:

- Rholio ar ei fol
- Gwthio'i hun i fyny ar flaen ei freichiau ac edrych o'i gwmpas
- Eistedd gyda chefnogaeth rhiant
- Codi gwrthrychau a'u tynnu at ei geg.