पेट के बल लेटने का समय

जन्म से सभी बच्चों के लिए

पेट के बल लेटते समय शिशुओं की निगरानी क्यों महत्वपूर्ण है

red nose
saving little lives

Safe Sleep Advice Hub

rednose.org.au

टमी टाइम मेरे लिए अच्छा है क्योंकि...

- मेरी गर्दन, कंधे, बांह और पीठ की मांसपेशियां मजबूत होंगी। मैं इन मांसपेशियों का उपयोग आस पास खिसकने के लिए करता हूं
- मैं दुनिया को अलग-अलग कोणों से देख सकता हूं, जो मेरे दिमाग को विकसित होने में मदद करता है
- यह मेरे सिर को चपटा होने से बचाता है

मेरे जन्म लेते ही...

- जब मैं जाग रहा हूँ, बहुत थका हुआ या भूखा नहीं हूँ तो निगरानी में मुझे पेट के बल लिटाएं
- जब मैं जाग रहा हूँ तो अक्सर दिन के दौरान निगरानी में पेट के बल लिटाएं
- मुझे सोने के लिए मेरी पीठ के बल लिटाएं (सुपाइन)

शुरुआत में मैं हो सकता हूं ...

- बेआराम
- खेलने के दौरान बस एक या दो मिनट के लिए अपने पेट के बल रहने में सक्षम हो पाऊं

! याद रखें

माता-पिता और देखभाल करने वाले अक्सर बहुत थके हुए होते हैं और दिन में आसानी से सो सकते हैं। सुनिश्चित करें कि अगर हम दोनों में से किसी को भी नींद आने लगे तो मुझे अपनी सुरक्षित नींद की जगह पर लिटाया जाए

आसान शुरुआत

मुझे अपने ऊपर लाएं...

कंधों पर

बांहों में

छाती पर

गोद में

फर्श पर पेट के बल लेटकर खेलना

- मुझे आरामदायक सख्त गद्दे या बनी रग्स पर खेलना पसंद है
- मेरे बगल और छाती के नीचे एक रोल किया हुआ तौलिया या कपड़े का लंगोट मुझे अधिक सहारा देगा (कृपया मुझे सोने के लिए पीठ के बल लिटाने से पहले तौलिये को हटा दें)
- अगर मैं अपनी कोहनियों के सहारे उठूँ तो मैं अपना सिर अधिक आसानी से उठा सकता हूं
- ! मुझे पेट के बल लिटा कर कभी भी अकेला या बिना निगरानी के न छोड़ें, क्योंकि अगर मैं सो जाता हूं या मेरा वायुमार्ग ढक जाता है तो यह खतरनाक है

कोशिश करना मत छोड़ें!

अगर मैं दिन में कुछ बार अभ्यास करूं तो मैं बेहतर हो जाऊंगा

मुझे अकेला मत छोड़ें!

मुझे आपका चेहरा देखना अच्छा लगता है, इसलिए आप मुझ तक झुक जाओ, मुझसे बात करो और मेरे लिए गाना गाओ या एक खिलौना लो और मेरे साथ खेलो

पेट के बल लेटने का समय

मुझे पेट के बल की दूसरी स्थितियां भी पसंद है

जब मैं 2-3 महीने का हो जाता हूं तो मैं ...

अपने पेट पर 10-15 मिनट तक रह सकता हूँ

अपना सिर ऊपर उठा सकता हूँ और चारों ओर देख सकता हूँ

प्रमुख युक्तियाँ

एक मजेदार और सफल टमी प्लेटाइम सुनिश्चित करने के लिए:

- ✓ एक आरामदायक समय चुनें जब आपका बच्चा जाग रहा हो, उदाहरण के लिए, लंगोट बदलने, नहाने या सोने के बाद
- ✓ तरह-तरह की पेट की पोजीशन आजमाएं
- ✓ अपने बच्चे के साथ बातचीत करें, जैसे, बातें करना, गाना, संगीतमय खिलौनों या बनावट वाले खिलौनों के साथ खेलना
- ! पेट के बल लिटाते समय अपने बच्चे को कभी भी अकेला या बिना निगरानी के न छोड़ें

याद रखने योग्य मुख्य बातें

- ✓ टमी टाइम बच्चे की गर्दन, कंधे और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद करता है
- ✓ टमी टाइम बच्चे के सिर के आकार को बनाए रखने में मदद करता है
- ✓ यह सुझाया जाता है कि आप जन्म से पेट के बल लिटाना शुरू करें और नियमित रूप से अभ्यास कराएं
- ✓ शिशुओं के लिए शुरू में पेट के बल लेटना मुश्किल होना सामान्य है। उन्हें अधिक आनंद लेने और इसमें बेहतर होने में मदद करने के लिए विभिन्न प्रकार की अलग अलग स्थितियों और सूचीबद्ध युक्तियों का उपयोग करें
- ✓ बड़े सिर वाले बच्चे या जो जल्दी पैदा हुए थे, उन्हें अक्सर पेट के बल लेटना थोड़ा मुश्किल लगता है और इसमें सुधार करने के लिए अधिक समय की आवश्यकता हो सकती है- अभ्यास परिपूर्ण बनाता है!
- ! जब वे अपने पेट के बल हों और पेट की किसी भी स्थिति के दौरान हमेशा अपने बच्चे की निगरानी रखें

याद रखें

- ✓ पीठ के बल सोना
- ✓ खेलने के लिए पेट के बल
- ✓ दुनिया को देखने के लिए बिठाएं

क्या आपको और सलाह चाहिए?

याद रखें कि शुरुआत में आपके बच्चे के लिए पेट के बल लेटना मुश्किल होना आम बात है...

यदि आप निम्न में से किसी के बारे में चिंतित हैं या परेशान हैं, तो कृपया अपने जीपी, मातृ, बच्चे और परिवार स्वास्थ्य नर्स, बाल रोग विशेषज्ञ या बाल चिकित्सा फिजियोथेरेपिस्ट से चिकित्सा सलाह लें:

- छह से आठ सप्ताह की उम्र के बाद बच्चे के पेट के बल लेटने में कोई सुधार नहीं हो रहा है
- आपका बच्चा बहुत अकड़ा या ढीला महसूस करता है
- यदि आपका शिशु छह सप्ताह का है और आंखों नहीं मिला रहा है या खिलौनों पर ध्यान केंद्रित नहीं कर रहा है
- यदि आपके बच्चे के सिर आकार बिगड़ा हुआ है या वह अपना सिर एक तरफ रखने की प्रबल इच्छा करता है
- यदि आपका शिशु अपने शरीर के दोनों तरफ़ को एक समान नहीं हिला रहा है

रेड नोज़ उस भूमि के पारंपरिक मालिकों को अभिस्वीकार करता है जहाँ हम काम करते हैं, रहते हैं और यात्रा करते हैं।

रेड नोज़ सुरक्षित नींद परामर्श केंद्र (सेफ स्लीप एडवाइस हब)
1300 998 698
(एईएसटी/एईडीटी व्यावसायिक घंटों के दौरान)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

red nose saving little lives

© 2020, 2022 Red Nose Limited. सर्वाधिकार सुरक्षित।
कॉपीराइट पूछताछ के लिए संपर्क करें: education@rednose.org.au