

Waktu Tengkurap

Untuk semua bayi sejak lahir

Mengapa pengawasan saat tengkurap penting untuk bayi

red
nose
saving little lives



rednose.org.au

Tengkurap baik untukku karena ...

- ✓ Otot leher, bahu, lengan dan punggungku akan semakin kuat. Aku menggunakan otot-otot ini untuk bergerak
- ✓ Aku dapat melihat dunia dari berbagai sudut, ini dapat membantu otakku berkembang
- ✓ Ini juga mencegahku untuk mengembangkan titik datar di kepala

Begitu aku lahir...

- ✓ Mulai awasi saat tengkurap ketika aku bangun tidur, tidak terlalu lelah atau sedang lapar
- ✓ Tawarkan waktu tengkurap yang diawasi sesering mungkin disiang hari ketika aku bangun tidur
- ✓ Letakkan aku telentang untuk tidur

Awalnya aku mungkin...

- Tidak tenang
- Hanya bisa tengkurap selama satu atau dua menit selama waktu bermain

! Ingatlah

Orang tua dan pengasuh seringkali sangat lelah dan mudah tertidur disiang hari. Pastikan aku berada di tempat tidur yang aman jika salah satu dari kita mulai mengantuk

Awal yang mudah Gendonglah aku di...

Pundak



Lengan



Dada



Pangkuan



Jangan menyerah untuk mencoba!

Aku akan menjadi lebih baik jika aku berlatih beberapa kali sehari

Bermain tengkurap di lantai

- ✓ Aku suka bermain di kasur kokoh yang nyaman atau permadani kelinci (bunny rug)
- ✓ Handuk gulung atau popok kain di bawah ketiak dan dadaku akan memberiku lebih banyak dukungan (tolong lepaskan handuk sebelum meletakkan aku tidur telentang)
- ✓ Aku dapat mengangkat kepala lebih mudah jika aku bertumpu pada sikuku
- ! Jangan pernah meninggalkan aku sendiri atau tanpa pengawasan saat tengkurap, karena itu berbahaya jika aku tertidur atau saluran pernapasanku tertutup

Jangan tinggalkan aku sendiri!

Aku suka melihat wajahmu, jadi merendahkan pada levelku, bicara dan bernyanyi untukku atau ambilkan mainan dan bermain dengan aku



Waktu tengkurap

Aku juga menikmati posisi tengkurap lainnya



Waktu mandi



Meja ganti



Berlatih dengan Bola

Saat aku berusia 2-3 bulan aku bisa...

Tengkurap selama 10-15 menit

Mengakat kepalaku dan melihat-lihat sekeliling

Strategi Utama

Untuk memastikan waktu tengkurap yang menyenangkan dan sukses:

- ✓ Pilih waktu yang nyaman saat bayi Anda terjaga, misalnya setelah mengganti popok, setelah mandi atau setelah bangun tidur
- ✓ Cobalah berbagai posisi tengkurap
- ✓ Berinteraksi dengan bayi Anda, misalnya berbicara, bernyanyi, bermain dengan mainan musik atau mainan bertekstur
- ! Jangan pernah meninggalkan bayi Anda sendirian atau tanpa pengawasan selama tengkurap

Poin Utama untuk Diingat

- ✓ Tengkurap membantu memperkuat otot leher, bahu dan punggung bayi
- ✓ Tengkurap dapat membantu menjaga bentuk kepala bayi
- ✓ Disarankan Anda memulai menengkurapkan bayi sejak lahir dan berlatih secara teratur
- ✓ Adalah hal yang normal bagi bayi jika merasa sulit saat memulai tengkurap. Gunakan berbagai posisi dan petunjuk praktis yang tercantum ini untuk membantu mereka lebih menikmatinya dan menjadi lebih baik
- ✓ Bayi dengan kepala besar atau mereka yang lahir lebih awal sering merasa tengkurap sedikit lebih sulit dan mungkin membutuhkan lebih banyak waktu untuk meningkatkan kemampuannya-latihan menjadikan sempurna!
- ! Anda harus selalu mengawasi bayi Anda saat mereka tengkurap dan selama posisi waktu tengkurap apa pun

Ingatlah

- ✓ Kembali tidur
- ✓ Tengkurap untuk bermain
- ✓ Duduk untuk melihat dunia

Apakah Anda perlu saran lebih lanjut?

Ingatlah bahwa hal yang normal bagi bayi Anda jika merasa sulit untuk memulai tengkurap...

Jika Anda tetap khawatir tentang hal-hal berikut, silakan mencari saran medis dari dokter umum, perawat kesehatan ibu, anak dan keluarga, Dokter Spesialis Anak atau fisioterapis anak:

- Kemampuan tengkurap bayi Anda tidak meningkat setelah usia enam sampai delapan minggu
- Bayi Anda sangat kaku atau sangat lunglai
- Jika bayi Anda berusia enam minggu dan tidak melakukan kontak mata atau fokus pada mainan
- Jika bayi Anda mengalami kelainan bentuk kepala atau sangat suka memiringkan kepalanya
- Jika bayi Anda tidak menggerakkan kedua sisi tubuhnya secara bersamaan

Red Nose menghormati Pemilik Tradisional (Suku Aborigin dan Penduduk Torres Islands) atas tanah tempat kami bekerja, tinggal, dan berkunjung.

Pusat saran tidur aman Red Nose
1300 998 698
(selama jam kerja AEST/AEDT)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. Seluruh hak cipta terlindungi.
Untuk pertanyaan hak cipta, hubungi: education@rednose.org.au

**red
nose**
saving little lives