

การฝึกคว่ำตัว

สำหรับทารกทุกคนตั้งแต่แรกเกิด

เหตุใดการฝึกคว่ำตัวภายใต้การดูแลจึงเป็นสิ่งสำคัญ
สำหรับทารก

red
nose
saving little lives



rednose.org.au

การฝึกคว่ำตัวดีกับหนูเพราะ...

- ✓ กล้ามเนื้อคอ ไหล่ แขน และหลังของหนูจะแข็งแรงยิ่งขึ้น หนูใช้กล้ามเนื้อเหล่านี้ในการเคลื่อนไหวไปมา
- ✓ หนูได้มองเห็นโลกจากมุมที่แตกต่างกันไปซึ่งช่วยพัฒนาสมองของหนู
- ✓ และยังช่วยป้องกันไม่ให้มีจุดแบนบนศีรษะของหนูอีกด้วย

ทันทีที่หนูเกิด...

- ✓ เริ่มให้หนูฝึกคว่ำตัวภายใต้การดูแลขณะที่หนูตื่นอยู่และไม่เหนื่อยหรือหิวเกินไป
- ✓ ให้โอกาสฝึกคว่ำตัวภายใต้การดูแลบ่อย ๆ ระหว่างวันที่หนูตื่นอยู่
- ✓ จัดให้หนูหลับในท่านอนหงาย (supine)

ในช่วงแรก หนูอาจจะ...

- งอแง
- สามารถคว่ำตัวได้เพียงหนึ่งหรือสองนาที่ระหว่างช่วงเวลานอน

! จำไว้ว่า

พ่อแม่และคนดูแลมักเหนื่อยล้ามากและอาจเผลอหลับได้ง่าย ๆ ระหว่างวัน ตรวจสอบให้แน่ใจว่าหนูอยู่ในพื้นที่นอนปลอดภัยของตัวเองถ้ามีคนใดคนหนึ่งเริ่มง่วงนอน

เริ่มต้นง่าย ๆ อุ้มหนูพาด...

ป้า

แขน

หน้าอก

ตัก

อย่าลืมเลิก ความพยายาม!

หนูจะทำได้ดียิ่งขึ้นหาก
หนูฝึกวันละไม่กี่ครั้ง

อย่าทิ้งหนูไว้ลำพัง!

หนูชอบมองหน้าคุณ ดังนั้นโปรดก้มลง
มาหาหนู พูดคุยและร้องเพลงให้หนูฟัง
หรือเอาของเล่นมาเล่นกับหนู

การฝึกให้คว่ำตัวบนพื้น

- ✓ หนูชอบเล่นบนพุกแข็งแรงสบาย ๆ หรือพรมขนกระด้าง
- ✓ การสอดม้วนผ้าเช็ดตัวหรือผ้าอ้อมผ้าไว้รักแร้และหน้าอกของ
หนูจะช่วยเพิ่มการพยุงตัวให้หนู (โปรดเอาผ้าเช็ดตัวออกก่อน
จับตัวหนูนอนหงาย)
- ✓ หนูสามารถยกหัวได้ง่ายขึ้นหากจับให้หนูพยุงตัวด้วยศอกของ
หนู
- ! ห้ามทิ้งหนูไว้เพียงลำพังหรือไม่มีคนเฝ้าขณะที่หนูนอนคว่ำ
เป็นอันตรายเพราะจะเป็นอันตรายถ้าหนูหลับไปหรือทางเดิน
หายใจของหนูถูกปิดคลุม

การฝึกคว่ำตัว

นอกจากนี้หนูยังชอบทำนอนคว่ำอื่น ๆ



เวลาอาบน้ำ



โต๊ะเปลี่ยนผ้าอ้อม



ลูกบอลออกกำลังกาย

เมื่อหนูมีอายุ 2-3 เดือน หนูสามารถ...

นอนคว่ำ
ได้เป็น
เวลา 10-15

ยกหัวของหนู
ขึ้นและมอง
ไปรอบ ๆ

ยุทธวิธีสำคัญ

เพื่อให้แน่ใจว่าการฝึกคว่ำตัวเป็นเรื่องสนุกและประสบความสำเร็จ

- ✓ เลือกช่วงเวลาที่ยากตื่นอยู่ เช่น หลังเปลี่ยนผ้าอ้อม หลังอาบน้ำ หรือ หลังตื่นนอน
- ✓ ลองทำนอนคว่ำหลาย ๆ ท่า
- ✓ มีปฏิสัมพันธ์กับลูกน้อยของคุณ เช่น พูดคุย ร้องเพลง เล่นกับของเล่น ที่มีเสียงดนตรีหรือของเล่นที่มีผิวสัมผัส
- ! ห้ามทิ้งลูกน้อยของคุณไว้ลำพังหรือโดยไม่มีใครดูแลระหว่างการฝึกคว่ำตัวเป็นอันขาด

จุดสำคัญที่ต้องจำไว้

- ✓ การฝึกคว่ำตัวช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อคอ ไหล่ และ หลังของทารก
- ✓ การฝึกคว่ำตัวช่วยปกป้องรูปทรงของศีรษะทารก
- ✓ เราแนะนำให้ลูกเริ่มการฝึกคว่ำตัวตั้งแต่แรกเกิดและฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ
- ✓ เป็นเรื่องปกติที่ทารกจะรู้สึกว่าการฝึกคว่ำตัวเป็นเรื่องยากในช่วงแรก ใช้ท่าต่าง ๆ ที่หลากหลายและคำแนะนำที่ระบุไว้เพื่อช่วยให้ทารก สนุกกับการฝึกมากขึ้นและทำได้ดียิ่งขึ้น
- ✓ ทารกที่มีศีรษะขนาดใหญ่ หรือทารกที่คลอดก่อนกำหนดมักพบว่าการ ฝึกคว่ำตัวยากกว่าเล็กน้อยและอาจต้องใช้เวลานานกว่าเพื่อทำให้ดีขึ้น - การฝึกฝนบ่อย ๆ ทำให้เก่ง!
- ! คุณต้องดูแลลูกน้อยของคุณไม่ให้คลาดสายตาเมื่อพวกเขาคว่ำตัวอยู่ และระหว่างการฝึกคว่ำตัวทุกครั้ง

จำไว้ว่า

- ✓ นอนหลับในท่าหงาย
- ✓ เล่นในท่าคว่ำตัว
- ✓ นั่งชันตัวเพื่อมองโลกกว้าง

คุณต้องการคำแนะนำเพิ่มเติมหรือไม่

จำไว้ว่าเป็นเรื่องปกติที่ทารกจะรู้สึกว่าการฝึกคว่ำตัวเป็นเรื่องยากในตอนแรก

หากลูกของคุณมีความกังวลหรือรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องใดก็ตามดังต่อไปนี้ โปรด ขอคำปรึกษาจากแพทย์ประจำตัวของลูก พยาบาลด้านสุขภาพแม่ เด็ก และ ครอบครัว กุมารแพทย์ หรือนักกายภาพบำบัดเด็ก

- ลูกน้อยของคุณไม่มีพัฒนาการระหว่างการฝึกคว่ำตัวหลังจากมีอายุหกถึง แปดสัปดาห์
- ลูกน้อยของคุณคว่ำแข็งหรือคว่ำอ่อนปวกเปียก
- หากลูกน้อยของคุณมีอายุหกสัปดาห์และยังไม่สบตาหรือไม่จ้องมองของ เล่น
- หากลูกน้อยของคุณเริ่มมีศีรษะที่ผิดปกติทรง หรือชอบหันศีรษะไปด้านใด ด้านหนึ่งมากกว่าอีกด้านแบบเห็นได้ชัด
- หากลูกน้อยของคุณไม่เคลื่อนไหวร่างกายทั้งสองด้านในลักษณะเดียวกัน

Red Nose ขอรับชมพื้นที่เมืองผู้เป็นเจ้าของแผ่นดินที่เราใช้ ทำงาน อยู่อาศัย และมาเยี่ยมชม

คุณช่วยคำแนะนำเรื่องการนอนอย่างปลอดภัย Red Nose
1300 998 698
(ระหว่างเวลาทำการตาม AEST/AEDT)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. ขอสงวนสิทธิ์ทุกประการ
หากต้องการสอบถามเกี่ยวกับลิขสิทธิ์ ติดต่อ: education@rednose.org.au

**red
nose**
saving little lives