

Thời gian Nằm sấp

Dành cho tất cả các bé từ khi mới sinh

Tại sao thời gian nằm sấp có giám sát lại quan trọng đối với trẻ sơ sinh

red
nose
saving little lives



rednose.org.au

Thời gian nằm sấp rất tốt cho con vì...

- ✓ Cơ cổ, vai, cánh tay và lưng của con sẽ khỏe hơn. Con sử dụng các cơ này để di chuyển xung quanh
- ✓ Con có thể nhìn thế giới từ nhiều góc độ khác nhau, điều này giúp trí não của con phát triển
- ✓ Hoạt động này cũng ngăn ngừa phát triển một điểm phẳng trên đầu của con

Ngay khi con được sinh ra...

- ✓ Bắt đầu thời gian nằm sấp có giám sát khi con thức dậy, không quá mệt hay đói
- ✓ Thường xuyên cho con thời gian nằm sấp có giám sát trong ngày khi con thức
- ✓ Đặt con nằm ngửa để ngủ (nằm ngửa)

Lúc đầu con có thể...

- Không nằm yên
- Chỉ có thể nằm sấp trong một hoặc hai phút trong giờ chơi

! Ghi nhớ

Cha mẹ và người chăm sóc thường rất mệt mỏi và có thể dễ dàng buồn ngủ vào ban ngày. Hãy đảm bảo rằng con được đưa vào chỗ ngủ an toàn của riêng mình nếu một trong hai người chúng ta bắt đầu buồn ngủ

Bắt đầu dễ dàng Bé con qua ...

Vai



Ngực



Cánh tay



Lòng



Đừng từ bỏ cố gắng!

Con sẽ làm tốt hơn nếu con tập luyện vài lần trong một ngày

Nằm sấp chơi trên sàn nhà

- ✓ Con thích chơi trên nệm chắc chắn, thoải mái hoặc trên thảm bunny
- ✓ Một chiếc khăn cuộn hoặc tấm vải dưới nách và ngực của con sẽ hỗ trợ con nhiều hơn (vui lòng bỏ các khăn ra trước khi đặt con nằm ngửa khi ngủ)
- ✓ Con có thể nâng đầu lên dễ dàng hơn nếu con chống khuỷu tay
- ! Không bao giờ để con nằm sấp một mình hoặc không có người giám sát, vì sẽ rất nguy hiểm nếu con ngủ quên hoặc đường thở bị chặn lại

Đừng để con một mình!

Con muốn ngắm nhìn khuôn mặt của mẹ (ba), vì vậy hãy cúi xuống ngang với con, nói chuyện và hát cho con nghe hoặc lấy một món đồ chơi và chơi với con



Thời gian Nằm sấp

Con cũng thích các vị trí nằm sấp khác



Thời gian tắm



Bàn Thay đồ



Bóng Tập thể dục

Khi con được 2-3 tháng tuổi con có thể...

Nằm sấp trong
10-15 phút

Ngẩng đầu lên
nhìn xung quanh

Chiến lược chính

Để đảm bảo giờ chơi nằm sấp vui vẻ và thành công:

- ✓ Chọn thời điểm thoải mái khi bé thức, ví dụ: sau khi thay tã, tắm hoặc ngủ
- ✓ Thử nhiều vị trí nằm sấp
- ✓ Tương tác với bé, ví dụ: nói chuyện, hát, chơi với đồ chơi âm nhạc hoặc đồ chơi có kết cấu
- ! Không bao giờ để em bé một mình hoặc không được giám sát trong thời gian nằm sấp

Những điểm Chính cần Nhớ

- ✓ Thời gian nằm sấp giúp tăng cường cơ cổ, vai và lưng cho bé
- ✓ Thời gian nằm sấp giúp bảo vệ hình dạng đầu của bé
- ✓ Bạn nên bắt đầu thời gian nằm sấp từ khi bé mới sinh và tập luyện thường xuyên
- ✓ Trẻ sơ sinh thấy khó khăn khi bắt đầu thời gian nằm sấp là điều bình thường. Sử dụng nhiều vị trí khác nhau và các mẹo được liệt kê để giúp trẻ thích thú hơn và làm tốt hơn
- ✓ Những bé có đầu to hoặc những bé được sinh ra sớm thường cảm thấy thời gian nằm sấp khó khăn hơn một chút và có thể cần nhiều thời gian hơn để cải thiện khả năng đó - luyện tập tạo nên sự hoàn hảo!
- ! Bạn phải luôn giám sát bé khi bé nằm sấp và trong mọi tư thế nằm sấp

Ghi nhớ

- ✓ Nằm ngửa khi ngủ
- ✓ Nằm sấp khi chơi
- ✓ Ngồi dậy để quan sát thế giới

Bạn có cần thêm lời khuyên?

Hãy nhớ rằng việc con bạn cảm thấy khó khăn khi bắt đầu thời gian nằm sấp là điều bình thường...

Nếu bạn vẫn quan ngại hoặc lo lắng về bất kỳ điều nào sau đây, vui lòng tìm lời khuyên y tế từ bác sĩ gia đình, y tá chăm sóc sức khỏe bà mẹ, trẻ em và gia đình, Bác sĩ Nhi khoa hoặc nhà vật lý trị liệu nhi khoa:

- Em bé của bạn không cải thiện việc nằm sấp sau sáu đến tám tuần tuổi
- Cảm thấy cơ thể em bé của bạn quá cứng hoặc mềm
- Nếu em bé của bạn được sáu tuần tuổi và không giao tiếp bằng mắt hoặc không tập trung vào đồ chơi
- Nếu em bé của bạn đang phát triển đầu méo mó hoặc rất thích nghiêng đầu sang một bên
- Nếu em bé của bạn không cử động hai bên thân mình giống nhau

Red Nose biết ơn Chủ sở hữu truyền thống của những vùng đất mà chúng tôi làm việc, sinh sống và thăm viếng.

Trung tâm Tư vấn về Giấc ngủ An toàn Red Nose
1300 998 698
(trong giờ làm việc theo AEST/AEDT)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. Bảo lưu mọi quyền.
Để được giải đáp mọi thắc mắc về bản quyền, liên hệ: education@rednose.org.au

**red
nose**
saving little lives