زمان شکم

برای همه نوزادان از بدو تولد

چرا نظارت بر زمان شکم برای نوزادان مهم است

red nose
saving little lives

Safe Sleep Advice Hub

rednose.org.au

بازی شکم روی زمین

- من دوست دارم روی یک تشک سفت راحت یا زیرانداز خرگوشی بازی کنم
- یک حوله یا پوشک پارچه‌ای زیر بغل و سینه‌ام از من حمایت بیشتری می‌کند (لطفا قبل از اینکه مرا به پشت بخوابانید حوله‌ها را بردارید)
- اگر روی آرنج‌هایم قرار بگیرم، می‌توانم سرم را راحت‌تر بلند کنم
- ! هرگز مرا تنها یا بدون نظارت بر روی شکمم رها نکنید، زیرا اگر بخوابم یا مجاری تنفسی خود را بپوشانم خطرناک است.

شروع آسان

ما را بر روی خود حمل کن...

زمان شکم برای من خوب است زیرا...

- عضلات گردن، شانه، بازو و پشت من قوی تر می شوند. من از این عضلات برای حرکت استفاده می کنم
- من می توانم دنیا را از زوایای مختلف ببینم که به رشد مغزم کمک می کند
- همچنین از ایجاد یک نقطه صاف روی سر من جلوگیری می کند

به محض اینکه به دنیا آمدم...

- زمانی که من بیدار هستم، نه خیلی خسته یا گرسنه، زمان شکم تحت نظارت را شروع کنید
- در طول روز که بیدار هستم، مرتباً زمان شکم تحت نظارت را پیشنهاد دهید
- مرا به پشتم بگذار تا بخوابم (به پشت خوابیده)

در آغاز ممکن است من...

- بی قرار
- فقط می توانم برای یک یا دو دقیقه در طول بازی روی شکمم بمانم

! به یاد داشته باشید

والدین و مراقبان اغلب بسیار خسته هستند و می توانند در طول روز به راحتی بخوابند. اگر هر یک از ما احساس خواب آلودگی کرد، مطمئن شوید که من را در فضای امن خواب خود قرار می دهند

دست از تلاش برندار!

اگر روزی چند بار تمرین کنم بهتر می شوم

ما را تنها نگذار!

من عاشق تماشای چهره شما هستم، پس در سطح من پایین بیایید، با من صحبت کنید و آواز بخوانید یا یک اسباب بازی بگیرید و با من بازی کنید.

زمان شکم

به یاد داشته باشید

- برگشت به خواب
- شکم برای بازی
- بنشین تا دنیا را تماشا کنی

آیا به مشاوره بیشتری نیاز دارید؟

به یاد داشته باشید که برای کودک شما طبیعی است که شروع زمان شکم را برایش دشوار باشد...

اگر همچنان نگران هر یک از موارد زیر هستید یا مضطرب هستید، لطفاً از پزشک عمومی، پرستار سلامت مادر، کودک و خانواده، متخصص اطفال یا فیزیوتراپیست اطفال خود مشاوره پزشکی بگیرید:

- کودک شما بعد از شش تا هشت هفتگی در زمان شکم رشد نمی یابد
- کودک شما خیلی احساس سفت یا شل شدن می کند
- اگر کودک شما شش هفته است و تماس چشمی برقرار نمی کند یا روی اسباب بازی ها تمرکز نمی کند
- اگر سر کودک شما بدشکل است یا ترجیح می دهد سرش به یک طرف باشد
- اگر کودک شما دو طرف بدن خود را یکسان حرکت نمی کند

استراتژی های کلیدی

برای اطمینان از یک بازی سرگرم کننده و موفق شکم:

- زمانی که کودک شما بیدار است یک زمان راحت را انتخاب کنید، به عنوان مثال بعد از تعویض پوشک، حمام یا خواب
- حالت های مختلف شکم را امتحان کنید
- با کودک خود تعامل کنید، به عنوان مثال صحبت کردن، آواز خواندن، بازی با اسباب بازی های موزیکال یا اسباب بازی های بافت دار
- ! هرگز کودک خود را تنها یا بدون نظارت در زمان شکم رها نکنید

نکات کلیدی که باید به خاطر بسپارید

- زمان شکم به تقویت عضلات گردن، شانه و پشت کودک کمک می کند
- زمان شکم به محافظت از شکل سر کودک کمک می کند
- توصیه می شود زمان شکم را از بدو تولد شروع کنید و به طور منظم تمرین کنید
- برای نوزادان طبیعی است که برایشان شروع زمان شکم دشوار باشد. از موقعیت ها و نکات مختلف لیست شده استفاده کنید تا به آنها کمک کنید بیشتر از آن لذت ببرند و در آن بهتر شوند
- نوزادانی که سر بزرگ دارند یا آنهایی که زود به دنیا آمده اند، اغلب زمان شکم را کمی دشوارتر می دانند و ممکن است برای بهبود در آن به زمان بیشتری نیاز داشته باشند - تمرین عالی است!
- ! شما باید همیشه نوزاد خود را در زمانی که روی شکم خود قرار می دهد و در هر موقعیت زمانی که شکم دارد نظارت کنید

من از سایر حالت های شکم نیز لذت می برم

وقتی 3-2 ماهه شدم میتوانم...

سرم را بلند کنم و به اطراف نگاه کنم

به مدت 15-10 دقیقه روی شکمم بمانم

Red Nose از مالکان سنتی سرزمین هایی را که در آن کار می کنیم، زندگی می کنیم و از آنها بازدید می کنیم، قدردانی می کند.

مرکز مشاوره خواب ایمن Red Nose
1300 998 698
(در ساعات کاری AEST/AEDT)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

Red Nose Limited © 2020, 2022. تمامی حقوق محفوظ است.
برای سوالات حق چاپ تماس بگیرید: education@rednose.org.au

red nose
saving little lives