

Tummy Time (Panahong Nakadapa)

Para sa lahat ng mga sanggol mula pagkasilang

Bakit mahalaga ang pinangangasiwaan na panahong nakadapa (tummy time) ng mga sanggol

red
nose
saving little lives



rednose.org.au

Ang panahong nakadapa (tummy time) ay mabuti para sa akin dahil...

- ✓ Ang mga kalamnan ng aking leeg, balikat, braso at likod ay lalakas. Ginagamit ko ang mga kalamnan na ito upang gumalaw
- ✓ Nakikita ko ang mundo mula sa iba't ibang mga anggulo, na nakakatulong sa aking utak na umunlad
- ✓ Pinipigilan din nito ang pagkakaroon ng isang flat na bahagi sa aking ulo

Sa sandaling ako ay isinilang ...

- ✓ Umpisahan ang pinamamahalaang panahon na nakadapa kapag ako ay gising, hindi masyadong pagod o gutom
- ✓ Palaging mag-alok ng pinamamahalaang panahon na nakadapa sa araw kung ako ay gising
- ✓ Ipahiga mo akong nakatihaya (supine position) sa pagtulog

Sa umpisa ako ay maaaring ...

- Hindi mapakali
- Nagagawang manatili sa aking tiyan (nakadapa) nang isa o dalawang minuto lamang sa panahon ng paglalaro

! Tandaan

Ang mga magulang at tagapag-alaga ay kadalasang napaka-pagod at madaling makatulog sa araw. Tiyaking ilagay ako sa aking sariling ligtas na espasyo sa pagtulog kung alinman sa atin ay magsimulang naidlip

Madaling pagsisimula

Kargahin ninyo ako sa ibabaw ng inyong...

Balikat



Bisig



Dibdib



Kandungan



Huwag sumuko sa pagsubok!

Gagaling ako kung magsasanay ako ng ilang beses sa isang araw

Paglalarong nakadapa sa sahig

- ✓ Gusto kong maglaro sa isang komportableng matigas na kutson o bunny rug (alpombra)
- ✓ Ang isang nakarolyong tuwalya o telang lampin sa ilalim ng aking kilikili at dibdib ay magbibigay sa akin ng mas higit na suporta (mangyaring alisin ang mga tuwalya bago ninyo ako patulugin na nakatihaya)
- ✓ Mas madali kong iangat ang aking ulo kung ako ay nakatukod sa aking mga siko
- ! Hindi kailanman akong iiwanan na mag-isa o hindi pinamamahalaan habang nakadapa, dahil ito ay mapanganib kung ako ay makatulog o matakpan ang aking daluyan ng hangin (panghingan)

Huwag akong iwanang mag-isa!

Mahilig akong tingnan ang iyong mukha, kaya bumaba ka sa aking lebel, kausapin at kantahan mo ako o kumuha ng laruan at makipaglaro sa akin



Tummy Time

Nag-eeenjoy din ako ng ibang mga posisyong nakadapa



Oras ng pagligo



Mesa sa pagpapalit ng damit



Exercise Ball

Kapag ako ay 2-3 buwan, maaari akong...

Manatiling
nakadapa sa
loob ng 10-15
minuto

langat ang
aking ulo at
tumingin sa
paligid

Mga pangunahing estratehiya

Upang matiyak ang isang masaya at matagumpay na panahon ng nakadapang paglalaro:

- ✓ Pumili ng isang komportableng oras kapag gising ang iyong sanggol, hal., pagkatapos magpalit ng lampin, maligo o matulog
- ✓ Subukan ang iba't-ibang posisyon habang nakadapa
- ✓ Makipag-ugnayan sa iyong sanggol, hal., makipag-usap, kumanta, maglaro ng mga musikal na laruan o mga laruang may habi (texture)
- ! Huwag kailanman na iwanan ang iyong sanggol na nag-iisa o hindi pinamamahalaan sa panahong nakadapa

Mga Pangunahing Punto na Dapat Tandaan

- ✓ Ang tummy time ay nakakatulong na mapalakas ang leeg, balik at kalamnan sa likod ng sanggol
- ✓ Ang tummy time ay nakakatulong na maprotektahan ang hugis ng ulo ng sanggol
- ✓ Inirerekomenda na simulan mo ang tummy time mula pagsilang at regular na magsanay
- ✓ Normal lamang sa mga sanggol na mahihirapang magsimula sa pagdapa. Gumamit ng iba't-ibang mga posisyon at mga tip na nakalista upang matulungan silang mas mawiwili at maging mas mahusay dito
- ✓ Ang mga sanggol na may malalaking ulo o ang mga ipinanganak nang maaga ay kadalasang mas nahihirapan sa tummy time at maaaring mangangailangan ng karagdagang oras upang pagbutihin ito – ang pagsasanay ay bumubuo ng pagkaperpekto!
- ! Dapat mong palaging pangasiwaan ang iyong sanggol kapag sila ay nakadapa at habang nasa anumang posisyon sa tummy time

Tandaan

- ✓ Patihaya (sa likuran) sa pagtulog
- ✓ Nakadapa (sa tiyan) sa paglaro
- ✓ Umupo upang pagmasdan ang mundo

Kailangan mo ba ng karagdagang payo?

Tandaan na normal lang para sa iyong sanggol na mahihirapan na maumpisahan ang pagdapa (tummy time)...

Kung nananatili kang nag-aalala tungkol sa anuman sa mga sumusunod, mangyaring humingi ng pangmedikal na payo mula sa iyong GP, nars sa kalusugan ng ina, bata at pamilya, Pediatrician o pediatric physiotherapist:

- Ang iyong sanggol ay hindi humuhusay sa panahon ng pagdadapa (tummy time) pagkatapos ng anim hanggang walong linggong edad
- Nararamdamang napakatigas o malambot ang iyong sanggol
- Kung ang iyong sanggol ay anim na linggong gulang at hindi nakikipagkita sa mata (eye contact) o nakatutok sa mga laruan your baby is six weeks old and not making eye contact or focusing on toys
- Kung ang iyong sanggol ay nagkakaroon ng maling hugis na ulo o isang malakas na kagustuhang ilagay ang kanilang ulo sa isang banda
- Kung hindi magkapareho ang paggalaw ng iyong sanggol sa magkabilang panig ng kanyang katawan

Kinikilala ng Red Nose ang mga Tradisyonal na May-ari ng mga lupain kung saan tayo ay nagtrabaho, nakatira at bumisita.

Sentro ng Payo sa Ligtas na Pagtulog ng Red Nose
1300 998 698
(sa mga oras ng negosyo ng AEST/AEDT)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. Lahat ng mga karapatan ay nakalaan. Para sa mga katanungan sa karapatang magpalathala, makipag-ugnay: education@rednose.org.au

**red
nose**
saving little lives