टमी टाइम (घोप्टो परेर पेटको सहारामा जीउ उठाउने)

जन्म देखि नै सबै बच्चाहरूका लागि

किन पर्यवेक्षण गरिएको टमी टाइम बच्चाहरूका लागि महत्त्वपूर्ण छ

red nose saving little lives

Safe Sleep Advice Hub

rednose.org.au

टमी टाइम मेरो लागि राम्रो छ किनभने...

- मेरो घाँटी, काँध, हात र पछाडिको मांसपेशी बलियो हुनेछ। म यी मांसपेशीहरू वरिपरि घुम्न प्रयोग गर्छु
- म संसारलाई भिन्नै कोणबाट हेर्न सक्छु, जसले मेरो दिमागको विकास गर्न मद्दत गर्छ
- यसले मलाई टाउकोमा समतल स्थान बनिनबाट पनि रोक्छ

म जन्मने बित्तिकै...

- म ब्यूँझिरहेको बेला, धेरै नथाकेको वा भोक नलागेको बेला निरीक्षण गरिएको टमी टाइम सुरू गर्नुहोस्
- दिउँसोको समयमा म ब्यूँझिरहेको बेला बारम्बार निरीक्षण गरिएको टमी टाइम दिनुहोस्
- मलाई सुत्नको लागि उत्तानो राख्नुहोस् (निष्क्रिय)

सुरूमा म यस्तो हुन सक्छु...

- अस्थिर
- खेल्ने समयमा एक वा दुई मिनेट मात्र मेरो पेटको सहारामा बस्न सक्षम हुन सक्छु

! याद राख्नुहोस्

आमाबाबु र हेरचाहकर्ताहरू प्रायः धेरै थकित हुन्छन् र दिउँसोको समयमा सजिलै निदाउन सक्छन्। यदि हामी मध्ये कसैलाई निन्द्रा लाग्न थाल्यो भने मलाई मेरो आफ्नै सुरक्षित सुत्ने ठाउँमा राखिने सुनिश्चित गर्नुहोस्

सजिलो सुरुवात

मलाई तपाईंको माथि बोक्नुहोस्...

भुइँमा पेटको सहारामा रहेर खेल्ने

- मलाई आरामदायी दह्रो गद्दा वा बनी रगमा खेल्न मन पर्छ
- मेरो काखी र छाती मुनि बेरिएको तौलिया वा कपडाको न्याप्पीले मलाई थप सहायता दिनेछ (कृपया मलाई उत्तानो सुताउनु अघि तौलिया हटाउनुहोस्)
- यदि म मेरो कुहिनो टेकिएको छ भने म मेरो टाउको अझ सजिलै उठाउन सक्छु
- ! मलाई मेरो पेटको बलमा एक्लै वा पर्यवेक्षण नगरी कहिल्यै नछोड्नुहोस्, किनकि यदि म सुतें वा मेरो श्वासनली छोपियो भने यो खतरनाक हुन्छ

प्रयास गर्न नछोड्नुहोस्!

दिनको केही पटक अभ्यास गरेमा म अझ राम्रो हुनेछु

मलाई एक्लै नछोड्नुहोस्!

मलाई तपाईंको अनुहार हेर्न मन पर्छ, त्यसैले मेरो बराबर झुक्नुहोस्, कुरा गर्नुहोस् र मेरो लागि गाना गाउनुहोस् वा खेलौना लिनुहोस् र मसँग खेल्नुहोस्

टमी टाइम

म पेटको सहारामा बस्ने अरू तरिकाहरूको पनि आनन्द लिन्छु

जब म २-३ महिनाको हुन्छु तब म...

10-15 मिनेटको लागि मेरो पेटको सहारामा रहन सक्छु

मेरो टाउको माथि उठाउन सक्छु र वरिपरि हेर्न सक्छु

प्रमुख उपायहरू

रमाइलो र सफल पेटको खेल्ने समय सुनिश्चित गर्न:

- ✓ तपाईंको बच्चा ब्यूँझिरहेको बेलाको आरामदायक समय छान्नुहोस्, जस्तै, न्याप्पी परिवर्तन गरे पछि, नुहाए पछि वा सुतेर उठे पछि
- ✓ विभिन्न पेटका अवस्थाहरू प्रयास गर्नुहोस्
- ✓ तपाईंको बच्चासँग अन्तरक्रिया गर्नुहोस्, जस्तै, कुरा गर्ने, गाउने, सांगीतिक खेलौनाहरू वा बनावटका खेलौनाहरूसँग खेल्ने
- ! टमी टाइममा आफ्नो बच्चालाई कहिल्यै एक्लै वा निगरानी नगरी नछोड्नुहोस्

याद गर्नुपर्ने प्रमुख बुँदाहरू

- ✓ टमी टाइमले बच्चाको घाँटी, काँध र पछाडिको मांसपेशीलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छ
- ✓ टमी टाइमले बच्चाको टाउकोको आकार जोगाउन मद्दत गर्छ
- ✓ यो सिफारिस गरिन्छ कि तपाईं जन्म देखि नै टमी टाइम सुरू गर्नुहोस् र नियमित अभ्यास गर्नुहोस्
- ✓ बच्चाहरूलाई टमी टाइम सुरूमा गर्न गाह्रो हुनु सामान्य कुरा हो। उनीहरूलाई अझ धेरै रमाइलो लाग्न र यसलाई अझ राम्रो बनाउन मद्दत गर्न सूचीबद्ध विभिन्न स्थितिहरू र सुझावहरू प्रयोग गर्नुहोस्
- ✓ ठूलो टाउको भएका बच्चाहरू वा चाँडै जन्मेका बच्चाहरूलाई टमी टाइम अझै अलि बढी गाह्रो हुन्छ र यसलाई सुधार गर्न थप समय लाग्न सक्छ- अभ्यासले उत्तम बनाउँछ!
- ! तपाईंले आफ्नो बच्चा पेटको सहारामा घोप्टो रहँदा र पेटको सहारामा कुनै पनि स्थितिमा हुँदा सधैँ निगरानी राख्नुपर्छ

याद राख्नुहोस्

- ✓ सुत्नको लागि उत्तानो
- ✓ खेल्नको लागि पेटको सहारा
- ✓ संसार हेर्नको लागि बस्ने

के तपाईंलाई थप सल्लाह चाहिन्छ?

याद गर्नुहोस् कि तपाईंको बच्चाको लागि पेटको समय सुरू गर्न गाह्रो हुनु सामान्य कुरा हो...

यदि तपाईं निम्न मध्ये कुनै पनि कुरा बारे चासो दिनुहुन्छ वा चिन्तित हुनुहुन्छ भने, कृपया तपाईंको जेनरल प्र्याक्टिश्नर, मातृ, बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स, बाल रोग विशेषज्ञ वा बाल फिजियोथेरापिस्टबाट चिकित्सा सल्लाह लिनुहोस्:

- छ देखि आठ हप्ताको उमेर पछि पनि तपाईंको बच्चाको टमी टाइममा सुधार नभएमा
- तपाईंको बच्चा धेरै अरट्ठ वा फ्यातुलो महसुस भएमा
- यदि तपाईंको बच्चा छ हप्ताको उमेरको छ र तपाईंलाई नजर मिलाएर हेर्दैन वा खेलौनाहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्दैन भने
- यदि तपाईंको बच्चाको टाउकोको आकारको गलत विकास भइरहेको छ वा जतिसक्दो टाउको एक पट्टि मात्र राख्न खोज्छ भने
- यदि तपाईंको बच्चाले आफ्नो शरीरको दुवै भाग उत्तिकै चलाइरहेको छैन भने

रेड नोजले हामीले काम गर्ने, बस्ने र भ्रमण गर्ने भूमिहरूको परम्परागत मालिकहरूलाई मान्यता दिन्छ।

रेड नोज सुरक्षित सुताई सल्लाह केन्द्र
1300 998 698
(AEST/AEDT कार्यालय समयमा)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. सर्वाधिकार सुरक्षित।
प्रतिलिपि अधिकार सोधपुछको लागि यहाँ सम्पर्क गर्नुहोस्:
education@rednose.org.au

red nose
saving little lives