

බඩ මත සිටීමේ අවධිය

උපතේ සිට සියලුම ළදරුවන් සඳහා

අධීක්ෂණය කරන ලද බඩ මත සිටීමේ අවධිය
ළදරුවන් සඳහා වැදගත් වන්නේ ඇයි

red
nose
saving little lives



rednose.org.au

බඩ මත සිටීමේ අවධිය මට හොඳයි, මක් නිසාද යත්...

- ✓ මගේ බෙල්ල, උරහිස, අත හා පිටේ මාංශ පේශි ශක්තිමත් වනු ඇත. එහා මෙහා යාමට මම මෙම මාංශ පේශි භාවිතා කරමි
- ✓ මට ලෝකය විවිධ කෝණවලින් දැකිය හැකිය. එය මගේ මොළය වර්ධනය වීමට උපකාරී වේ
- ✓ හිසෙහි පැතලි ස්ථානයක් වර්ධනය වීම ද එමගින් වළක්වයි මා ඉපදුන වහාම...

- ✓ මා අවදියෙන් සිටින විට, අධික වෙහෙසක් හෝ කුසගින්නක් නොමැති විට, අධීක්ෂණය කරන ලද බඩ මත සිටීමේ අවස්ථාව ආරම්භ කරන්න
- ✓ මා අවදියෙන් සිටින විට දිවා කාලයේ අධීක්ෂණය යටතේ නිතර නිතර බඩ මත සිටීමේ අවස්ථාව මට ලබා දෙන්න
- ✓ නිදා ගැනීම සඳහා මාව උඩුබැලි අතට තබන්න (උඩුබැලිව)

ආරම්භයේදී..

- මා නොසන්සුන් විය හැකිය
- සෙල්ලම් කරන කාලය තුළ විනාඩියක් හෝ දෙකක් මට මගේ බඩ මත රැඳී සිටීමේ හැකියාවක් තිබිය හැකිය

පහසු ආරම්භයක්

මාව තබා ගන්න ඔයාගේ...

උරහිස මත



අතේ



පසුව මත



ඔබොක්කුවේ



උත්සහ කිරීම් අත හරින්න එපා!

දිනකට කිහිප වතාවක් පුහුණු වුවහොත් මට වඩාත් හොඳින් කිරීමට හැකි වනු ඇත

බඩ මත සිටීමේ නිම සෙල්ලම් කිරීම

- ✓ සුවපහසු ස්ථායී මෙට්ටයක් හෝ පලසක් මත සෙල්ලම් කිරීමට මම කැමැත්තෙමි
- ✓ මගේ කිහිල්ලට හා පසුවට යටින් රෝල් කරන ලද තුවායක් හෝ රෙදි තැපියක් තැබීමෙන් මට වැඩි සහයෝගයක් ලැබෙනු ඇත (කරුණාකර ඔබ මාව උඩුබැලි අතට නිදි කරවීමට පෙර තුවා ඉවත් කරන්න)
- ✓ මට මගේ වැලඹීමෙන් රුකුලක් ලැබුනහොත්, මට මගේ හිස වඩාත් පහසුවෙන් එසවීමට හැකිය
- ! මා නින්දට වැටුණහොත් හෝ මගේ ශ්වසන මාර්ගය ආවරණය වුවහොත් එය අනතුරුදායක වන බැවින්, කිසිවිටෙක මාව තනිකර හෝ අධීක්ෂණයකින් තොරව මට බඩ මත සිටීමට ඉඩ නොදෙන්න.

! මතක තබා ගන්න

දෙමාපියන් හා රැකබලා ගන්නන් බොහෝ විට ඉතා වෙහෙසට පත්වී දිවා කාලයේදී පහසුවෙන් නින්දට යාමට හැකිය. ඔබ අප දෙදෙනාගෙන් එක් අයෙකුට නිදිමත ඇති වුවහොත් මා මගේම ආරක්ෂිත නිදන ස්ථානයක තබන බවට වග බලා ගන්න

මාව තනි කරන්න එපා!

මම ඔබේ මුහුණ බැලීමට කැමැත්තෙමි. එබැවින් මගේ මව්වමට පහත් වී, මට කතා කරන්න, ගායනා කරන්න, නැතහොත් සෙල්ලම් බඩුවක් ගෙන මා සමඟ සෙල්ලම් කරන්න



බඩ මත සිටීමේ කාලය

මම වෙනත් බඩ මත සිටීමේ ඉරියව් වලට ද සතුටක් දක්වමි



නාන වෙලාවේදී



මාරුකරන මේසයේ සිටින විට



ව්‍යායාම පන්දුව මත සිටින විට

වයස මාස 2-3ක් වන විට, මට පහත දැක්වෙන දේ කිරීමට හැකිය..

මගේ බඩ මත සිටීමේ ඉරියව්වේ විනාඩි 10-15 කාලයක් සිටීම

මගේ හිස ඔසවා වටපිට බැලීම

ප්‍රධාන උපාය මාර්ග

විනෝදාත්මක හා සාර්ථක බඩ මත සිටීමේ ඉරියව්වෙන් සෙල්ලම් කාලයක් සහතික කර ගැනීම සඳහා:

- ✓ ඔබේ ළදරුවා අවදියෙන් සිටින විට සුවපහසු වේලාවක් තෝරන්න, උදාහරණ ලෙස, නැපි මාරු කිරීමෙන් පසු, නැමෙන් හෝ නින්දෙන් පසු
- ✓ විවිධ බඩ මත සිටීමේ ඉරියව් උත්සාහ කර බලන්න
- ✓ ඔබේ ළදරුවා සමඟ අන්තර් ක්‍රියාකාරීත්වයක් ඇතිකර ගැනීම, උදා: කතා කිරීම, සින්දු කීම, සංගීතය සහිත සෙල්ලම් බඩු හෝ වයනය කළ සෙල්ලම් බඩු සමඟ සෙල්ලම් කිරීම
- ! බඩ මත සිටීමේ කාලය තුළ කිසිවිටෙක ඔබේ ළදරුවා තනිවම හෝ අධීක්ෂණයකින් තොරව තැබීමෙන් වලකින්න

මතක තබාගත යුතු ප්‍රධාන කරුණු

- ✓ බඩ මත සිටීමේ අවධිය ළදරුවාගේ බෙල්ලේ, උරහිසේ හා පිටේ මාංශ පේශී ශක්තිමත් කිරීමට උපකාරී වේ
- ✓ බඩ මත සිටීමේ අවධිය ළදරුවාගේ හිසේ හැඩය ආරක්ෂා කිරීමට උපකාරී වේ
- ✓ උපතේ සිට බඩ මත සිටීම ආරම්භ කිරීමට හා නීතිපතා එය පුහුණු කිරීම නිර්දේශ කෙරේ
- ✓ ළදරුවන්ට බඩ මත සිටීම ආරම්භ කිරීමට අපහසු වීම සාමාන්‍ය දෙයකි. ඔවුන්ට එය වඩාත් සතුටෙන් කිරීමට හා එය වඩා හොඳට කිරීමට උපකාර කිරීම සඳහා ලැයිස්තුගත කර ඇති විවිධ ඉරියව් හා උපදෙස් භාවිතා කරන්න
- ✓ විශාල හිස් ඇති ළදරුවන්ට හෝ කලින් ඉපදුණු අයට බොහෝ විට බඩ මත සිටීම තරමක් අපහසු වන අතර එය වැඩිදියුණු කර ගැනීමට වැඩි කාලයක් අවශ්‍ය විය හැකිය - පුහුණුව මගින් එය පරිපූර්ණ වෙයි!
- ! ඔබේ ළදරුවා බඩ මත සිටින විට හා ඕනෑම බඩ මත සිටීමේ ඉරියව්වක සිටින විට ඔබ සැමවිටම ඔවුන්ව අධීක්ෂණය කළ යුතුය

මතක තබා ගන්න

- ✓ නැවත නින්දට යෑම
- ✓ සෙල්ලම් කිරීමට බඩ මත සිටීම
- ✓ ලොව නැරඹීමට වාඩි වීම

ඔබට තවත් උපදෙස් අවශ්‍යද?

ඔබේ දරුවාට බඩ මත සිටීම ආරම්භ කිරීම සාමාන්‍යයෙන් අපහසු දෙයක් බව මතක තබා ගන්න...

ඔබ, පහත දක්වා ඇති යම් දෙයක් ගැන සැලකිලිමත් වන්නේ නම් හෝ කනස්සල්ලෙන් සිටී නම්, කරුණාකර ඔබේ වෛද්‍යවරයා, මානෘ, ළමා හා පවුල් සෞඛ්‍ය හෙදිය, ළමා රෝග විශේෂඥවරයා හෝ ළමා භෞතචිකිත්සකවරයා වෙතින් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න:

- ඔබේ ළදරුවා වයස සති හයේ සිට අට දක්වා කාලයෙන් පසු බඩ මත සිටීමේ වැඩි දියුණු බවක් නොපෙන්වයි නම්
- ඔබේ ළදරුවා ඉතා දැඩි බවක් හෝ වැනෙන සුළු බවක් දැනේ නම්
- ඔබේ දරුවා සති හයක් වයසැති නම් හා සෘජුව වෙනත් අයෙකුගේ නෙත් දෙස නොබලන්නේ නම් හෝ සෙල්ලම් බඩු කෙරෙහි අවධානය යොමු නොකරන්නේ නම්
- ඔබේ ළදරුවාගේ හිසේ අස්ථාභාවික හැඩයක් වර්ධනය වන්නේ නම් හෝ හිස එක පැත්තක තබා ගැනීමට දැඩි මනාපයක් දක්වන්නේ නම්
- ඔබේ දරුවා තම ශරීරයේ දෙපැත්තම එකම ලෙස වලනය නොකරන්නේ නම්

Red Nose ආයතනය අප වැඩ කරන, ජීවත් වන හා සංචාරය කරන භූමිවල පාරම්පරික අයිතිකරුවන්ට කෘතඥතාව පළ කරයි.

Red Nose Safe Sleep Advice Hub (Red Nose ආයතනයේ ආරක්ෂිතව නිදා ගැනීම සඳහා උපදෙස් මධ්‍යස්ථානය)
1300 998 698
(නැගෙනහිර ඔස්ට්‍රේලියානු දිවා කාලයේ රාජකාරි වේලාවන් තුළ)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep