

Wakati wa Kumlaza kwa Tumbo

Kwa watoto wachanga wote kuanzia kuzaliwa

Sababu uangelizi wa wakati wa kulala kwa tumbo ni muhimu kwa watoto wachanga

red
nose
saving little lives



rednose.org.au

Wakati wa kulala kwa tumbo ni mzuri kwangu kwa sababu...

- ✓ Misuli yangu ya shingo, bega, mkono na mgongo itaimarika. Ninatumia misuli hii kuzunguka
- ✓ Ninaweza kuona ulimwengu kutoka pembe tofauti, hali inayosaida ubongo wangu kukua
- ✓ Pia unanizuia kupata sehemu iliyo tambarare juu ya kichwa

Mara tu ninapozaliwa...

- ✓ Anza uangelizi wa wakati wa kulala kwa tumbo wakati mimi niko macho, na sijachoka sana au kuwa na njaa mno
- ✓ Fanya uangelizi wa wakati wa kulala kwa tumbo mara kwa mara mchana wakati niko macho
- ✓ Unilaze kwa mgongo ili nilale

Mwanzoni ninaweza...

- Kuwa sijatulia
- Kulala kwa tumbo langu tu kwa dakika moja au mbili wakati wa kucheza

! Kumbuka

Mara nyingi wazazi na walezi huwa wamechoka sana na wanaweza kupata usingizi kwa urahisi wakati wa mchana. Hakikisha nimelazwa katika nafasi yangu ya kulala salama kama mmoja wetu anaanza kupata usingizi

Mwanzo rahisi Nibebe juu ya...

Bega lako



Mkono wako



Kifua chako



Mapaja yako



Wakati wa kuchezea sakafuni nikiwa nimelala kwa tumbo

- ✓ Ninapenda kucheza kwenye godoro imara ya starehe au blanketi ndogo
- ✓ Taulo au kitambaa kilichoviringishwa chini ya makwapa na kifua kitanisaidia zaidi (tafadhali ondoa taulo kabla ya kunilaza kwa mgongo)
- ✓ Ninaweza kuinua kichwa changu kwa urahisi zaidi ikiwa nitaegemezwa kwenye viwiko vyangu
- ! Usiniache kamwe peke yangu au bila kuangaliwa ninapolala kwa tumbo, kwani ni hatari ikiwa nitapata usingizi au kama njia zangu za hewa zinafunikwa

Usiache kujaribu!

Nitakuwa bora ikiwa nitafanya mazoezi mara chache kwa siku

Usiniache peke yangu!

Ninapenda kutazama uso wako, kwa hivyo shuka kwenye kiwango changu, zungumza na unimbie au pata kitu cha kuchezea na ucheze nami.



Wakati wa Kulala kwa Tumbo

Pia huwa ninafurahia mikao mingine ya tumbo



Wakati wa kuoga



Meza ya Kubadilisha Nepi



Mpira wa Mazoezi

Ninapokuwa na umri wa miezi 2 hadi 3 ninaweza...

Kulala kwa
tumbo kwa
dakika 10
hadi 15

Inua kichwa
changu juu
na kuangalia
mazingira

Mikakati muhimu

Ili kuhakikisha kuwa una wakati wa furaha na wenye mafaniko wa kucheza ukiwa umelala kwa tumbo:

- ✓ Chagua wakati mzuri wakati mtoto mchanga wako yuko macho, k.m., baada ya kubadilisha nepi, kuoga au kulala
- ✓ Jaribu nafasi tofauti za kulala kwa tumbo
- ✓ Wasiliana na mtoto wako, k.m., kuzungumza, kuimba, kucheza na vifaa vya kucheza vya muziki au vinyago vya muundo
- ! Kamwe usimwache mtoto wako peke yake au bila kuangaliwa anapolala kwa tumbo

Mambo Muhimu ya Kukumbuka

- ✓ Wakati wa kulala kwa tumbo husaidia kuimarisha misuli ya shingo, bega na mgongo wa mtoto
- ✓ Wakati wa kulala kwa tumbo husaidia kuzuia umbo wa kichwa cha mtoto mchanga
- ✓ Inapendekezwa uanze wakati wa kulala kwa tumbo kuanzia kuzaliwa na ufanye mazoezi kila mara
- ✓ Ni kawaida kwa watoto wachanga kuona wakati wa kulala kwa tumbo ukiwa mgumu mwanzoni. Tumia nafasi tofauti na ushauri ulioorodheshwa chini kuwasaidia kufurahia zaidi na kuwa bora
- ✓ Watoto wachanga wenye vichwa vikubwa au wale waliozaliwa mapema mara nyingi huwa wanaona wakati wa kulala kwa tumbo ukiwa mgumu kidogo zaidi na wanaweza kuhitaji muda mrefu zaidi ili kuboresha – kufanya mazoezi huboresha zaidi!
- ! Wakati wote lazima uangalie mtoto wako wakati yuko kwa tumbo lake na anapokaa nafasi yoyote ya wakati wa kulala kwa tumbo

Kumbuka

- ✓ Kwa mgongo kulala
- ✓ Kwa tumbo kucheza
- ✓ Ketii ili kuangalia ulimwengu

Je, unahitaji ushauri zaidi?

Kumbuka kwamba ni kawaida kwa mtoto wako kuona wakati wa kulala kwa tumbo ukiwa mgumu mwanzoni...

Ikiwa unaendelea kuwa na wasiwasi au unahangaika juu ya yoyote yanayofuata, tafadhali pata ushauri wa kimatibabu kutoka kwa GP wako, muuguzi wa afya ya akina mama, watoto na familia, daktari wa watoto au mtaalamu wa tibamaungo wa watoto:

- Mtoto wako hajakuwa bora wakati wa kulala kwa tumbo baada ya umri wa wiki sita hadi nane
- Mtoto wako anahisi akiwa mgumu sana au laini sana
- Ikiwa mtoto wako ana umri wa wiki sita na hatazamani machoni au kuangalia vitu vya kucheza
- Ikiwa mtoto wako anakua kichwa kisicho na sura nzuri au upendeleo mkubwa wa kuwa na kichwa chake upande mmoja
- Ikiwa mtoto wako hasogezi upande wote wa mwili wake sawasawa

Red Nose inawashukuru Wamiliki wa Jadi wa ardhi tunakofanyia kazi, tunakoishi na kutembelea.

Kitovu cha Ushauri wa Usingizi Salama cha Red Nose
1300 998 698
(muda wa saa za kazi za AEST/AEDT)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. Haki zote zimehifadhiwa.
Kwa maswali ya hakimiliki wasiliana na: education@rednose.org.au

**red
nose**
saving little lives