

வயிற்று நேரம் (Tummy Time)

அனைத்து குழந்தைகளுக்கும் பிறப்பிலிருந்து

கண்காணிக்கப்பட்ட வயிற்று நேரம்
குழந்தைகளுக்கான ஏன் முக்கியமானது?

red
nose
saving little lives



rednose.org.au

வயிற்று நேரம் எனக்கு நல்லது, ஏனென்றால்...

- ✓ என் கழுத்து, தோள்பட்டை, கை மற்றும் முதுகு தசைகள் வலுவடையும். நான் சுற்றி அசைய இந்த தசைகளை பயன்படுத்துகிறேன்
- ✓ நான் உலகத்தை வெவ்வேறு கோணங்களில் பார்க்க முடியும், இது என் மூளையின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது
- ✓ இது தலையில் ஒரு தட்டையான புள்ளியை உருவாக்குவதையும் தடுக்கிறது

நான் பிறந்த உடனே...

- ✓ நான் மிகவும் சோர்வாகவோ அல்லது பசியாகவோ இல்லாமல் விழித்திருக்கும் போது கண்காணிக்கப்படும் வயிற்றை இயக்கத் தொடங்குகிறேன்
- ✓ நான் விழித்திருக்கும் பகலில் அடிக்கடி கண்காணிக்கப்படும் வயிற்று நேரத்தை வழங்குங்கள்
- ✓ உறங்குவதற்காக என்னை என் முதுகு படும்படி வையுங்கள் (மல்லாந்து)

ஆரம்பத்தில் நான் இவ்வாறு இருக்கலாம்...

- அமைதியற்று
- விளையாடும் போது ஒரு நிமிடம் அல்லது இரண்டு நிமிடம் என் வயிற்றில் (குப்புற) இருக்க முடியும்

! நினைவில் கொள்ளுங்கள்

பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் பெரும்பாலும் மிகவும் சோர்வாக இருப்பார்கள் மற்றும் பகலில் எளிதாகவே தூங்கிவிடலாம். எங்களில் யாருக்கேனும் தூக்கம் வர ஆரம்பித்தால், நான் எனது சொந்த பாதுகாப்பான உறக்க இடத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ளேன் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

எளிதான தொடக்கம் என்னை சுமந்து செல்லுங்கள், உங்கள்...

தோள்பட்டையில்



மடியில்



கையில்



மார்பில்



முயற்சியை கைவிடாதீர்கள்!

ஒரு நாளைக்கு
சில முறை பயிற்சி
செய்தால் நான்
நன்றாக வருவேன்

வயிறு விளையாட்டு தரையில்

- ✓ நான் ஒரு வசதியான உறுதியான மெத்தை அல்லது பன்னி விரிப்பில் (bunny rug) விளையாட விரும்புகிறேன்
- ✓ என் அக்குள் மற்றும் மார்பின் கீழ் சுருட்டி வைத்து துண்டு அல்லது துணி நாப்பி எனக்கு அதிக ஆதரவைத் தரும் (தயவுசெய்து நீங்கள் என்னை மல்லாந்து படுக்க வைப்பதற்கு முன் தயவுசெய்து துண்டுகளை அகற்றவும்)
- ✓ நான் என் முழங்கைகளில் முட்டுக்கொடுத்தால் என் தலையை இன்னும் எளிதாக உயர்த்த முடியும்
- ! என் வயிற்றில் என்னைத் தனியாகவோ அல்லது மேற்பார்வையின்றியோ விட்டுவிடாதீர்கள், ஏனெனில் நான் தூங்கினாலோ அல்லது என் சுவாசப்பாதைகளை மூடிக்கொண்டாலோ அது ஆபத்தானது.

என்னைத் தனியாக விடாதீர்கள்!

நான் உங்கள் முகத்தைப் பார்க்க விரும்புகிறேன், அதனால் என் நிலைக்கு இறங்கி, என்னிடம் பேசுங்கள், பாடுங்கள் அல்லது ஒரு பொம்மையை எடுத்துக்கொண்டு என்னுடன் விளையாடுங்கள்



வயிற்று நேரம்

நான் மற்ற வயிறு நிலைகளையும்
விரும்பி அனுபவிக்கிறேன்



குளியல் நேரம்



மாற்றும் மேசை

எனக்கு 2-3 மாதங்கள் இருக்கும்போது என்னால்
முடியும்...

10-15
நிமிடங்கள்
என் வயிற்றில்
இருங்கள்

என் தலையை
உயர்த்துங்கள்
மேலும் சுற்றிப்
பாருங்கள்

முக்கிய உத்திகள்

வேடிக்கையான மற்றும் வெற்றிகரமான வயிற்று

விளையாடலை உறுதிசெய்ய:

- ✓ உங்கள் குழந்தை விழித்திருக்கும் போது வசதியான நேரத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள், எ.கா., நாப்பியின் மாற்றம், குளியல் அல்லது தூக்கத்திற்குப் பிறகு
- ✓ பலவிதமான வயிற்று நிலைகளை முயற்சிக்கவும்
- ✓ உங்கள் குழந்தையுடன் பழகுங்கள், எ.கா., பேசுவது, பாடுவது, இசை பொம்மைகள் அல்லது கடினமான பொம்மைகளுடன் விளையாடுவது
- ! வயிற்று நேரத்தின் போது உங்கள் குழந்தையை தனியாகவோ அல்லது மேற்பார்வையின்றியோ விட்டுவிடாதீர்கள்

நினைவில் கொள்ள வேண்டிய முக்கிய புள்ளிகள்

- ✓ வயிற்று நேரம் குழந்தையின் கழுத்து, தோள்பட்டை மற்றும் முதுகுத் தசைகளை வலுப்படுத்த உதவுகிறது
- ✓ வயிறு நேரம் குழந்தையின் தலையின் வடிவத்தைப் பாதுகாக்க உதவுகிறது
- ✓ பிறந்ததிலிருந்து வயிற்று நேரத்தைத் தொடங்கவும், தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யவும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது
- ✓ குழந்தைகளுக்கு வயிற்று நேரம் தொடங்குவதற்கு கடினமாக இருப்பது இயல்பானது. பட்டியலிடப்பட்டுள்ள பல்வேறு நிலைகள் மற்றும் உதவிக்குறிப்புகளைப் பயன்படுத்தவும், அவர்கள் அதை மேலும் விரும்பி அனுபவிக்கவும், அதில் சிறந்து விளங்கவும் உதவுங்கள்
- ✓ பெரிய தலைகள் கொண்ட குழந்தைகள் அல்லது ஆரம்பத்தில் குறை மாதத்தில் பிறந்தவர்களும் பெரும்பாலும் வயிற்று நேரத்தை சற்று கடினமாகக் காணலாம் மற்றும் அதை மேம்படுத்த அதிக நேரம் தேவைப்படலாம் - பயிற்சி சரியானது!
- ! உங்கள் குழந்தை, அவர்களின் வயிற்றில் (குப்புற) இருக்கும் போது மற்றும் வயிற்று நேரத்தின் எந்த நேரத்திலும் நீங்கள் எப்போதும் கண்காணிக்க வேண்டும்

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

- ✓ மீண்டும் தூக்கம்
- ✓ விளையாட வயிறு
- ✓ உலகத்தைப் பார்க்க எழுந்து உட்காருங்கள்

உங்களுக்கு மேலும் ஆலோசனை தேவையா?

உங்கள் குழந்தைக்கு வயிற்று நேரம் கடினமாக இருப்பது இயல்பு என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்...

பின்வருவனவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றைப் பற்றி நீங்கள் அக்கறைப்பட்டாலோ அல்லது கவலைப்பட்டாலோ, உங்கள் பொது மருத்துவர் (GP), தாய், குழந்தை மற்றும் குடும்ப நல செவிலியர், குழந்தை மருத்துவர் அல்லது குழந்தை பிசியோதெரபிஸ்ட் ஆகியோரின் மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறவும்:

- உங்கள் குழந்தை ஆறு முதல் எட்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு வயிற்றில் முன்னேற்றம் அடையவில்லை
- உங்கள் குழந்தையை மிகவும் கடினமாகவோ அல்லது நெகிழ்வாகவோ உணரிகிறீர்கள்
- உங்கள் குழந்தைக்கு ஆறு வாரங்கள் ஆகிறது மற்றும் கண் தொடர்பு (eye contact) கொள்ளாமல் அல்லது பொம்மைகளில் கவனம் செலுத்தவில்லை என்றால்
- உங்கள் குழந்தை வழமையான வடிவற்ற (misshapen) தலையை வளர்த்துக் கொண்டிருந்தால் அல்லது தலையை ஒரு பக்கமாக வைத்திருக்க வேண்டும் என்ற வலுவான விருப்பம் ஏற்பட்டின்
- உங்கள் குழந்தை தனது உடலின் இரு பக்கங்களையும் ஒரே மாதிரியாக நகர்த்தவில்லை என்றால்

நாம் வேலை செய்யும், வாழும் மற்றும் பார்வையிடும் நிலங்களின் பாரம்பரிய உரிமையாளர்களை Red Nose அங்கீகரிக்கிறது.

Red Nose பாதுகாப்பான தூக்க ஆலோசனை மையம்
1300 998 698
(AEST/AEDT வணிக நேரங்களில்)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை. பதிப்புரிமை விரைவாகக் கொடுக்கப்படும்: education@rednose.org.au

red
nose
saving little lives