

**red  
nose**  
saving little lives

# टमी टाइम

निगरानी के तहत टमी  
प्लेटाइम बच्चों के लिए  
महत्वपूर्ण क्यों है



## टमी टाइम मेरे लिए अच्छा है क्योंकि...

- मेरी गर्दन, कंधे, बाँहें और पीठ की मांस-पेशियाँ मजबूत होंगी। मैं इन मांस-पेशियों का उपयोग हिलने-डुलने के लिए करता हूँ
- मैं अलग-अलग कोणों से दुनिया को देख सकता हूँ, जिससे मेरे दिमाग को विकसित होने में मदद मिलती है
- यह मेरे सिर पर फ्लैट स्पॉट के विकास को भी रोकता है

## जैसे ही मेरा जन्म हो...

- जब मैं जगा हुआ हूँ और बहुत थका हुआ न हूँ, तो देखरेख के साथ टमी प्ले टाइम शुरू करें
- मुझे अपनी पीठ के बल सुलाएं
- जब मैं जगा हुआ हूँ, तो देखरेख के साथ कम से कम 3 बार टमी प्ले कराएँ

## शुरुआत में मैं...

- अस्थिर हो सकता हूँ
- प्लेटाइम के समय अपने पेट के बल केवल एक या दो मिनटों के लिए ही रह पाने में सक्षम हो सकता हूँ

# कोशिश करना न छोड़ो

अगर मैं दिन में कई बार अभ्यास करूँ, तो मैं बेहतर हो जाऊँगा



# आसान शुरुआत मुझे अपने... के ऊपर रखो

हाथ



कंधे



छाती



गोद



**याद रखें:** माता-पिता और देखभाल-प्रदाता अक्सर बहुत थके हुए होते हैं और वे आसानी से दिन के दौरान सो सकते हैं। इससे पहले कि हममें से कोई भी सो जाए, यह सुनिश्चित करो कि मैं एक सुरक्षित जगह में हूँ।

## फर्श पर पेट के बल खेलना

- मुझे एक आरामदायक सख्त गद्दे या बन्नी रग पर खेलना पसंद है
- मेरी बगल और सीने पर एक रोल किए हुए तौलिए या नैप्पी से मुझे और ज़्यादा समर्थन मिलेगा (मुझे अपनी पीठ के बल सुलाने से पहले रोल हटा देना)
- अगर मुझे अपनी कोहनियों पर खड़ा किया जाए, तो मैं अपने सिर को और अधिक आसानी से उठा सकता हूँ
- मुझे अपने पेट के बल कभी भी अकेला मत छोड़ना, खासकर अगर ऐसा मौका हो कि मैं सो जाऊँ।



मुझे अकेला मत छोड़ो! मुझे तुम्हारा चेहरा देखना बहुत अच्छा लगता है, इसलिए मेरे स्तर पर नीचे आओ, मेरे साथ बात करो या गाना गाओ या मेरे लिए एक खिलौना लाओ और मेरे साथ खेलो।

मैं पेट के बल की दूसरी अवस्थितियों का भी मजा उठाता हूँ



जब मैं 2-3 महीने का होऊंगा, तो मैं ये सब कर सकता हूँ...

10-15 मिनट के लिए अपने पेट के बल रहना

अपना सिर उठा कर चारों ओर देखना

याद रखो टमी टाइम हमेशा देखरेख में किया जाना चाहिए

## महत्वपूर्ण तरीके

एक मजेदार और सफल टमी टाइम सुनिश्चित करने के लिए:

- एक ऐसा आरामदायक समय चुनें जबकि आपका शिशु जगा हुआ हो, उदाहरण के लिए नैप्पी बदलने के बाद, या बाथ या नींद के बाद
- कई तरह की टमी अवस्थितियाँ आजमाएं
- अपने बच्चे के साथ सँवाद करें, उदाहरण के लिए उसके साथ बात करें, गाना गाएं, संगीतमय या छू कर महसूस करने वाले खिलौने के साथ खेलें
- टमी टाइम के दौरान कभी भी अपने शिशु को अकेला या अनिरीक्षित न छोड़ें

## याद रखना:

पीठ के बल सोना

पेट के बल खेलना

सीधे बैठकर दुनिया को देखना

**red  
nose**  
saving little lives

और अधिक जानकारी के लिए अपनी दाई, बाल और परिवार स्वास्थ्य नर्स या डॉक्टर के साथ बात करें; अपने राज्य या राज्य-क्षेत्र में RedNose से संपर्क करें

**1300 308 307 | rednose.com.au**

education@rednose.com.au



और अधिक जानकारी प्राप्त करें



जून 2016 में प्रकाशित