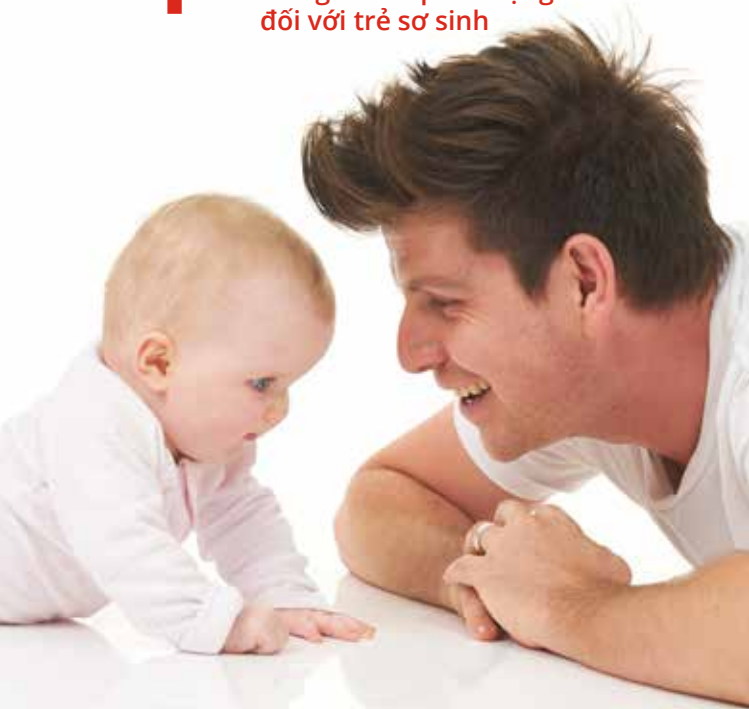


**red  
nose**  
saving little lives

# những lúc nằm sấp

Tại sao giờ vui chơi  
nằm sấp có người  
trông coi là quan trọng  
đối với trẻ sơ sinh



## Những lúc nằm sấp có lợi cho con vì...

- cơ bắp ở cổ, vai, cánh tay và lưng sẽ mạnh hơn. Con sử dụng các cơ bắp này để di chuyển loanh quanh
- Con có thể quan sát thế giới từ các góc độ khác nhau, giúp bộ não của con phát triển
- chúng cũng giúp ngăn ngừa trên đầu con có chỗ bị bằng phẳng

## Ngay sau khi con chào đời...

- bắt đầu thực hiện giờ vui chơi nằm sấp có người trông coi khi con thức và không quá mệt mỏi
- cho con ngủ nằm ngửa
- thử cho con vui chơi nằm sấp có người trông coi khi con thức ít nhất 3 lần một ngày

## Lúc đầu con có thể...

- bực mình
- chỉ có thể nằm sấp một hoặc hai phút trong giờ vui chơi

# đừng nản, hãy cố gắng

Con sẽ giỏi hơn  
nếu con tập  
luyện một vài  
lần một ngày



# bắt đầu dễ dàng Hãy ẵm bồng con trên...

CÁNH TAY



VAI



NGỰC




LÒNG



**XIN NHỚ:** Cha mẹ và người chăm sóc thường rất mệt mỏi và có thể ngủ dễ dàng trong ngày. Hãy chắc chắn rằng con ở một nơi an toàn trước khi con hoặc cha/mẹ ngủ thiếp đi.

## Vui chơi nằm sấp trên sàn nhà

- Con muốn chơi trên một tấm nệm hoặc tấm nỉ chắc chắn và thoải mái
- đặt chiếc khăn cuộn lại hoặc tã dưới nách và ngực của con sẽ giúp con được hỗ trợ thêm (xin nhớ lấy chiếc khăn cuộn này ra trước khi cho con ngủ nằm ngửa)
- Con có thể dễ dàng nâng đầu lên hơn nếu con được đặt chôi cùi chỏ
- không bao giờ bỏ con một mình hoặc không có người trông coi khi con đang nằm sấp, vì đó là điều nguy hiểm nếu con ngủ thiếp đi hoặc đường hô hấp của con bị che phủ.

A photograph of a man with dark hair, wearing a white t-shirt, leaning over a white surface and smiling at a baby. The baby is lying on its stomach, propped up on its elbows, looking up at the man. The background is plain white.

**Đừng bỏ con một mình!  
Con thích nhìn mặt  
cha/mẹ, vì vậy,  
cha/mẹ hãy hạ xuống  
thấp xuống ngang tầm  
của con, nói chuyện và  
hát cho con nghe hoặc  
lấy một món đồ chơi và  
chơi với con.**

## Con cũng thích những tư thế nằm sấp khác



Khi được 2-3 tháng con có thể...

nằm sấp  
khoảng  
10-15 phút

ngẩng đầu  
lên và nhìn  
xung quanh

hãy nhớ  
những lúc con  
nằm sấp đều  
phải có người  
trông coi

# Những cách thức then chốt

Để bảo đảm những lúc vui chơi nằm sấp là vui vẻ và thành công:

- chọn những lúc thoải mái khi em bé thức ví dụ như sau khi thay tã, tắm hoặc ngủ
- thử các tư thế nằm sấp khác nhau
- tương tác với em bé quý vị, ví dụ như nói chuyện, ca hát, chơi với đồ chơi âm nhạc hoặc đồ chơi xúc giác
- không bao giờ để em bé một mình hoặc không có người trông coi trong những lúc vui chơi nằm sấp

## Xin nhớ:

Ngủ nằm ngửa

Vui chơi nằm sấp

Ngồi dậy để quan sát thế giới

**red  
nose**  
saving little lives

Muốn biết thêm thông tin, quý vị hãy tiếp xúc với y tá y tế trẻ em và gia đình hoặc bác sĩ; liên lạc với Red Nose tại tiểu bang hay lãnh địa nơi quý vị cư ngụ.

**1300 308 307 | [rednose.com.au](http://rednose.com.au)**

[education@rednose.com.au](mailto:education@rednose.com.au)

