



## உடம்பைப் புரட்டிக் குப்புறப் படுக்கும் நேரம்

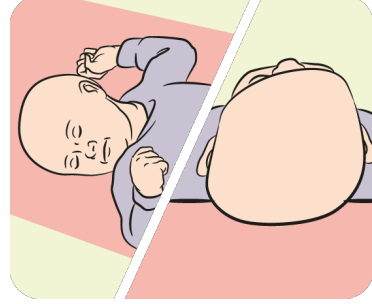
### உடம்பைப் புரட்டிக் குப்புறப் படுக்கும் நேரம் ஏன் முக்கியமானது



உங்களுடைய குழந்தை அதன் முன்கைகள் மீது உடல் நிறையைத் தாங்கியபடி அதன் வயிற்றில் படுக்கும்போது உடம்பைப் புரட்டிக் குப்புறப் படுக்கும் நேரம் இடம்பெறும். உடம்பைப் புரட்டிக் குப்புறப் படுக்கும் நேரத்தில் குழந்தை வளர்ந்திருக்கும் போது தேவையான தலை, கழுத்து மற்றும் மேற்புற உடல் ஆகியவை வலிமையடைகின்றன. உங்களுடைய குழந்தை இதை ஒவ்வொரு நாளும் நிறையச் செய்ய வேண்டும்.



உங்களுடைய குழந்தையின் தினசரி விளையாட்டாக, பிறந்த பிறகு விரைவிலேயே உடம்பைப் புரட்டிக் குப்புறப் படுக்கும் நேரத்தைத் தொடங்கவும். முதல் சில கிழமைகளில், குப்புறப் படுக்க வைப்பதை 1-2 நிமிடங்களுக்கு, நாளொன்றுக்கு 2-3 தடவை, வேறுபட்ட நேரங்களில் முயற்சிசெய்யவும். உங்களுடைய குழந்தை ஒரு நாளுக்கு 10-15 நிமிடங்கள் வரை இந்த நேரத்தை அதிகரிக்கலாம்.



**நித்திரை கொள்ள மல்லாந்து படுக்கவும், விளையாடுவதற்கு குப்புறப் படுக்க வைக்கவும்.** நித்திரையாக இருக்கும்போது, குழந்தை அதன் தலையை ஒரு நிலையில் வைத்துக் கொண்டு, அதன் முதுகிலேயே பாரத்தைச் சுமத்தி ஏராளமான நேரத்தைக் கழிக்கிறது. இதனால் அதன் தலையின் பின்புறத்தில் தட்டையான புள்ளிகளை ஏற்படுத்தலாம். குப்புறப் படுக்க வைக்கும் நேரம் இதைத் தடுக்க உதவும்.

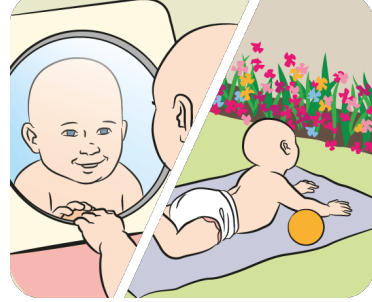
### குப்புறப் படுக்க வைக்கும் நேரத்தை எப்படிச் செய்வது



குழந்தைக்கு அருகில் பாதுகாப்புப் பொருட்களையும் பொம்மைகளையும் வையுங்கள். அவற்றைக் குழந்தையின் முன்னால் ஒரு பக்கத்திலிருந்து மறுபக்கத்திற்கு அசையுங்கள். இது குழந்தையை அசைந்து கொள்ளவும் அதன் தலையை உயர்த்தித் திருப்பவும் ஊக்குவிக்கும்.



குழந்தைக்குப் பக்கத்தில் நிலத்தில் அமருங்கள். சித்திரப் புத்தகங்கள் அல்லது சஞ்சிகைகளில் பக்கங்களைப் புரட்டுங்கள். இது குழந்தையின் கண் வலிமையை விருத்தியாக்கி, அவளை ஆர்வத்துடனும் வைத்திருக்கும்.

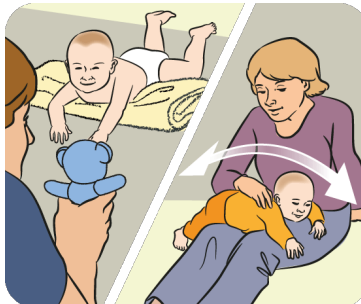


உடைக்க முடியாத ஒரு கண்ணாடியை உங்களுடைய குழந்தையின் பக்கத்தில் வையுங்கள், இதனால் குழந்தை தனது விம்பத்தைப் பார்க்க முடியும். குப்புறப் படுக்க வைக்கும் நேரத்தை வெவ்வேறு இடங்களில் செய்துபாருங்கள், அதாவது தரைவிரிப்பின் மீது வீட்டுக்கு வெளியிலுள்ள இடங்களில்.

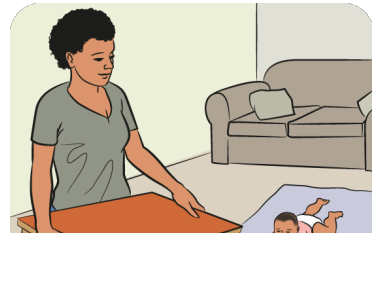
### குப்புறப் படுக்கும் நேரத்தைச் சுவாஸ்யமாகவும் வேடிக்கையாகவும் பேணுதல்



கதைத்தல் மற்றும் பாடுதல், குழந்தையின் பின்புறத்தில் மெதுவாக அடித்தல் அல்லது அதன் கைகளில் கிள்ளுதல் மூலம் நீங்கள் அங்கேயே இருக்கிறீர்கள் என்பதைக் குழந்தைக்குத் தெரிவியுங்கள்.



உங்களுடைய குழந்தைக்கு தரை மீது குப்புறப் படுப்பது பிடிக்காவிட்டால், குப்புறப் படுக்கும் நேரத்தை சுருட்டிய துவாய், உங்களுடைய மடி அல்லது பெரிய பந்து போன்றவற்றில் முயற்சித்துப் பாருங்கள்.



**குப்புறப் படுக்கும் நேரத்தில் குழந்தையை மேற்பார்வை செய்யுங்கள்.** குழந்தை பலமடைந்து, அதிகம் நகரத் தொடங்கும் போது, ஆபத்தான பொருட்கள் இருந்தால் அவற்றை அப்புறப்படுத்துங்கள்.