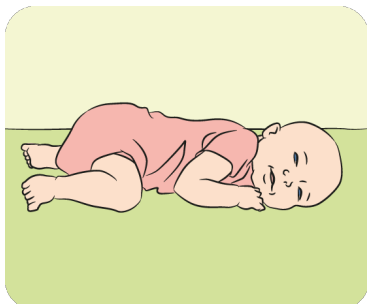
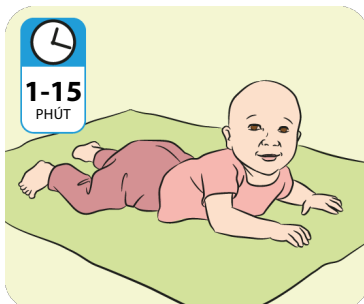


Những lúc nằm xấp

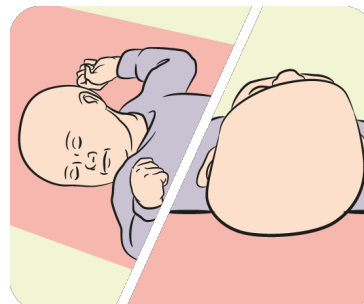
Tại sao những lúc nằm xấp lại quan trọng



Những lúc nằm xấp là khi em bé nằm lên bụng và dồn sức nặng cơ thể lên hai cánh tay. Những lúc nằm xấp giúp em bé cứng cáp ở đầu, cổ và phần trên cơ thể để sau này bé lớn hơn. Mỗi ngày, bé nên tập nằm xấp nhiều lần.



Bắt đầu những lúc nằm xấp ngay sau khi sinh, như một phần khi bé vui chơi hàng ngày. Trong vài tuần đầu tiên, hãy thử cho em bé tập nằm xấp 1-2 phút, 2-3 lần một ngày, vào giờ giấc khác nhau trong ngày. Sau đó bé có thể tăng lên đến 10-15 phút một ngày.



Ngủ nằm ngửa, chơi nằm xấp. Trong khi ngủ, em bé nằm ngửa rất nhiều, đầu để yên ở một chỗ. Tình trạng này có thể khiến cho phía sau đầu của bé bị bẹp/dẹp. Những lúc nằm xấp giúp ngăn chặn vấn đề này.

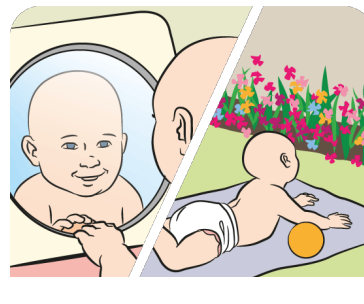
Cách thực hiện những lúc nằm xấp



Đặt các đồ vật và đồ chơi an toàn ở gần em bé. Di chuyển các thứ từ bên này sang bên kia trước mặt em bé. Như vậy bạn sẽ khuyến khích em bé di chuyển, nhấc và xoay đầu.



Nằm xuống sàn bên cạnh em bé. Lật trang sách hình hay tập chí. Như vậy bạn giúp mắt của bé mạnh dần và giúp bé không cảm thấy chán.

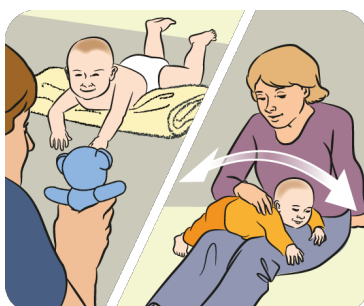


Đặt một chiếc gương loại không vỡ bên cạnh em bé để bé có thể nhìn thấy mình trong gương. Hãy thử những lúc nằm xấp ở **những nơi khác nhau**, như ở ngoài trời nằm trên một cái chăn/mền.

Làm cho những lúc nằm xấp thú vị và vui nhộn



Hãy cho con biết bạn có mặt ở đó bằng cách nói chuyện, ca hát, và vuốt ve lưng hoặc cù lét tay cháu.



Nếu em bé **không thích những lúc nằm xấp trên sàn**, bạn hãy thử cho bé nằm xấp trên chiếc khăn tắm cuộn lại, trên đùi khi bạn đang ngồi hoặc trên quả/trái banh lớn.



Trông chừng bé trong những lúc nằm xấp. Khi cháu đã cứng cáp hơn và bắt đầu di chuyển nhiều hơn, bạn hãy dẹp hết những thứ nguy hiểm.