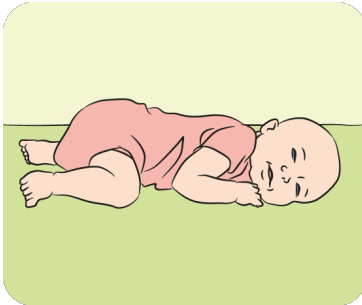


Wakati wa kulalia tumbo

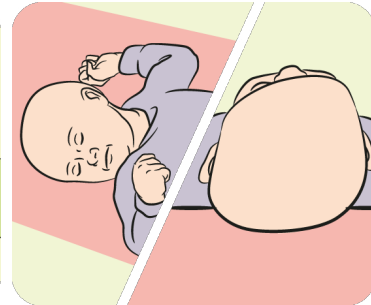
Kwa nini muda wa kulalia tumbo ni muhimu



Muda wa kulalia tumbo hutokea wakati mtoto wako anapolalia tumbo yake na uzito ukiwa juu ya mikono yake ya mbele. Muda wa kulalia tumbo hujenga kichwa, shingo na nguvu juu ya mwili wakati mtoto akiwa mkubwa. Mtoto wako anafaa kufanya hivyo mara mengi kila siku.

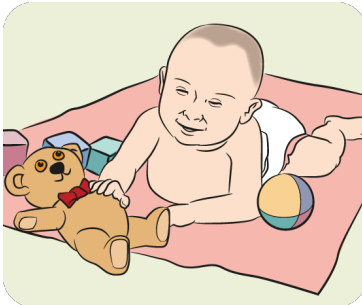


Anza muda wa kulalia tumbo haraka baada ya kuzaliwa, kama sehemu ya mchezo wa mtoto wa kila siku. Ndani ya wiki chache, jaribu wakati wa kulalia tumbo kwa dakika 1-2, 2-3 kwa siku, katika mda tofauti kwa siku. Mtoto wako anaweza kujenga hadi dakika 10-15 kwa siku.



Nyuma ya kusinzia, tumbo kwa kuchezea. Wakati amelala, mtoto anatumia muda mwingi akiwa amelalika mgongo na kichwa chake katika nafasi moja. Hii inaweza kusababisha madoa ya mlalo juu ya nyuma ya kichwa chake. Wakati wa kulalia tumbo inasaidia kuzuia hili.

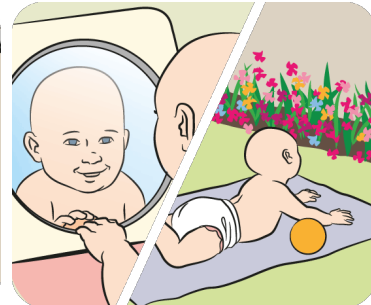
Jinsi ya kufanya muda wa kulalia tumbo



Weka vitu vya salama na midoli karibu na mtoto wako. Visogeze kutoka upande mmoja hadi mwingine mbele ya uso wake. Hii humtia moyo ili aweze kusogea, kuinua na kugeuza Kichwa chake.



Nenda chini kwenye sakafu karibu na mtoto. Geuza kurasa katika vitabu vya picha au magazeti. Hii inaongeza nguvu za jicho la mtoto na humfanya aendelee kuwa na nia.

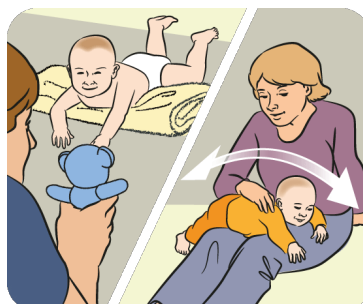


Weka kioo kisichoweza kuvunjika kioo karibu na mtoto wako ili aweze kuona kivuli chake. Jaribu muda wa kulalia tumbo **maeneo tofauti**, kama vile nje kwenye blanketi.

Fanya muda wa kulalia tumbo kuwa wakati wa kuvutia na furaha



Ruhusu mtoto wako ajue kuwa uko karibu naye kwa kuzungumza na kuimba, kushitua nyuma yake au kutekanya mikono yake.



Ikiwa mtoto wako **hapendi muda wa kulalia tumbo kwenye sakafu**, jaribu wakati wa kulalia tumbo kwenye taulo lililolazwa, paja lako au mpira mkubwa.



Msimamie mtoto wako wakati wa muda wa kulalia tumbo. Wakati anapoendelea kupata nguvu na kuanza kusonga zaidi, toa njiani mambo ya hatari