

የሆድ ጊዜ

ለመተኛ በጀርባ እና ለመጨመር በሆድ

ህጻናት ለመተኛ በጀርባቸው ላይ መሆን አለባቸው ነገር ግን ከእንቅልፍ ሲነቁ በሆዳቸው ላይ የተወሰነ ጊዜ ማሳለፍ አለባቸው።

ልጆች ከተወለዱ ከመጀመሪያው ሳምንት ጀምሮ፣ ለትንሽ ደቂቃ በቀን ለ 2 ወይም 3 ጊዜ በሆዳቸው አድርገው ያጫውቷቸዋል። ነገር ግን ልጆችን በሆዳቸው አድርገው የሚያጫውቱት ከነቁ በኋላ እና በአዋቂ የቅርብ ክትትል ውስጥ ከሆኑ ነው።

የሆድ ጊዜ ሕፃናት ጭንቅላታቸውን ማንሳት እንዲማሩ፣ የአንገት ጡንቻዎቻቸውን እና ትኩረታቸውን ያጠናክራሉ፣ እና (ከ7-9 ወራት) ሲያድጉ ለመጎተት ያዘጋጃቸዋል።

በመጀመሪያ አንዳንድ ልጆች በሆድ የመሆንን ጊዜ ላይ ወዳት ይችላሉ። ለማገዝ እነዚህን ነገሮች ማድረግ ይችላሉ፡

- መጨመቻ ወይም መጽሀፍ ከልጁ ፊት ለፊት ያድርጉ።
- ልጁ በሆዱ እያለ መዝሙር ይዘምሩለት ወይም ያዋሩት።
- ፊት ለፊት ወለሉ ላይ በሆድዎ ላይ ተኛ።
- ሆዱ ላይ እያለች ትልልቅ ልጆች ከእሷ ጋር እንዲጫወቱ ያድርጉ።

መሞከርዎን ይቀጥሉ፣ እና ልጅዎ ከእርስዎ ጋር የሆድ ጊዜን መውደድን ይማራል።



በሆድ መሆን“ የሚመከረው፡

Minnesota Sudden Infant Death Center of Children’s Hospital and Clinics of MN American Academy of Pediatrics Eunice Kennedy Shriver, National Institute of Child Health and Human Development.

Minnesota Department of Health
Maternal & Child Health
651-201-3650
health.infantmortality@state.mn.us
www.health.state.mn.us

05/03/2023

ይህንን መረጃ በሌላ መልክ ማግኘት ከፈለጉ፣ ለምሳሌ በትልቁ የታተመ 651-201-3650.