Unnati
PEDIATRIC REHABILITATION CENTER
Building Up Milestone

पालथे झोपवणे

- बाळाला शक्य तितक्या लवकर म्हणजेच जन्मानंतर ५ ते ६ दिवसांनी पालथं झोपवायला सुरुवात करावी.
- बाळाला पोटावर झोपवण्याचे फायदे -

१. मान धरणे

२. पोटाचे आणि पाठीचे स्नायू बळकट होणे

३. बाळाने हातावर वजन घेण्याचा प्रयत्न केल्याने खांद्यांचे स्नायू मजबूत होणे

४. बाळाच्या डोक्याचा आकार व्यवस्थित राहतो (डोके सपाट किंवा वेगळा गोलाकार होत नाही)

५. बाळाच्या हालचाली आणि ज्ञानेंद्रियांचा विकास होण्यास मदत होते

पालथं झोपणे बाळाला आवडेल याची काळजी कशी घ्याल?

बाळाला झोपवताना पाठीवर आणि खेळवताना पोटावर ठेवले पाहिजे

१. बाळाला शांत करण्यासाठी बालगीते , किंवा आवडीचे गाणे गाऊ शकता

२. पालथे झोपवून खेळ खेळू शकता

३. बाळाचे लक्ष केंद्रित व्हावे यासाठी आवाजाची खेळणी वापरू शकता (खुळखुळा , घुंगरू)

४. बाळासाठी आरसा वापरू शकता जेणेकरून बाळ त्याकडे बघेल

५. बाळाला पालथं तेव्हा टाका जेव्हा ते खेळकर, आनंदी असेल

Unnati
PEDIATRIC REHABILITATION CENTER
Building Up Milestone

पालथे झोपवणे

Activities to strengthen your baby

जन्मापासून ३ महिन्यांपर्यंत

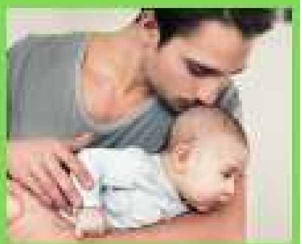
बाळाला सवय होण्यासाठी त्याला दिवसातून थोडा वेळ पालथं टाकून खेळू द्या.

बाळाला मांडीवर पालथं घेऊन त्याच्या पाठीवर हळुवार थोपटून शांत करू शकता

बाळ पालथं असताना तुम्हाला व्यवस्थित नजर देईल यासाठी त्याच्या छाती खाली टॉवेल किंवा चादरीची गुंडाळी करून त्याला मान वर उचलण्यासाठी मदत करू शकता

बाळाला तुम्ही तुमच्या पोटावर किंवा छाती वर पालथं घेऊन त्याच्याशी खेळू शकता जेणेकरून त्याला तुमचा चेहरा नीट दिसेल.
तुम्ही तुमच्या पाठी खाली उशी घेऊ शकता.

बाळाला कडेवर घेण्याऐवजी त्याला पालथं हातावर घेऊ शकता, त्यासाठी तुमचा एक हात बाळाच्या पाय आणि पोटाखाली ठेवा आणि दुसरा हाताने मानेला आधार द्या



३ महिन्यांपासून पुढे

पालथं ठेवण्याचा वेळ आता एक तास किंवा जास्त करणे

- बाळाने स्वत:हून मान वळवावी यासाठी आणि लक्ष्य वेधून घेण्यासाठी खेळण्यांचा उपयोग करता येईल
- दररोज नॅपी बदलून झाल्यावर किंवा अंघोळ झाल्यानंतर बाळाला पालथं ठेवा जेणेकरून त्याला याची सवय होईल

६ महिन्यांपासून

सतत पालथं पडल्यामुळे बाळाच्या मान आणि पाठीच्या स्नायूंची ताकद वाढत जाते

बाळ स्वत:च्या हातांवर वजन देऊन उठावे या साठी त्याच्या छाती आणि पोटाखाली हातांचा आधार देऊन त्याला उठवण्यास मदत करता येईल .

बाळ स्वत:हून पालथं पडाव यासाठी आणि बाळ पालथं असताना त्याच्या हालचाली वाढवण्यासाठी त्याच्या आवडीची खेळणी वापरून त्याला प्रोत्साहित करा.

Unnati Pediatric Rehabilitation Center, Warje, Pune   Email- unnatiprc@gmail.com   Contact- +91 9561879749